॥ श्रीशवन्दे ॥

अनुवादक
कृ. ना. आठल्ये.

प्रकाशक
द. गो. सडेकर.



योगी रामचरककृत

आत्मसामर्थ्ययोग.



सन १९२६

एक रुपया.

45.



16.13

लोकमित्रग्रंथमाला रत्न दुसरें

॥ हरिः ॐ ॥

योगीरामचरक कृत.

आत्मसामर्थ्ययोग

अथवा

निसर्गशास्त्र.

अनुवादक

" महाराष्ट्रभाषाचित्रमयूर "

कृष्णाजी नारायण आठल्ये

प्रकाशक व मुद्रक

दत्तात्रेय गोविंद सडेकर

मालक ' धनंजय मुद्रणालय '

खानापूर—बेळगांव

आवृत्ति] एप्रील १९२६ [पहिली



महाराष्ट्रभाषाचित्रमयूर
कृ. ना. आठल्ये.



द. गो. सबेकर
संपादक, लोकमित्र.

बालोद्यान प्रेस, ६८९ सदाशिव, पुणें.

प्रस्तावना.

शरीरमाद्यं खलु सर्वसाधनम् ।

आमच्यापाशीं हें एक 'वॉच' आहे ह्याला, घेऊन पंचेचाळीस वर्षें झालीं. अद्याप रिपेरी कसली ती ठाऊक नाहीं, कीं तबकडीची कधीं कांचसुद्धां फुटली नाहीं! दुसरें मोठें घड्याळ आहे, ह्याला ३१ वर्षें झालीं! रिपेर ठाऊक नाहीं. एकदां तें वानरानें उचलून फेंकून दिलें त्यावेळीं त्याची लंबकाची पातळी मोडली तेवढी मात्र नवी आणावी लागली. बिचारें आपलें काम सारखें बजावित आहे! तिसरा स्टोव्ह! ह्याला २६ वर्षें झालीं! अद्याप नव्याचा नवा आहे! साचार महिन्यांनीं नीप नवें बसवावें लागतें, तें आमचें आह्मी बसवितों! तो नवा घेतला, त्याच वेळीं बोरीबंदरावरच्या फरशीवर हमालाच्या हातून त्याची तबकडी खालीं पडली आणि फुटली. ती भेग अद्याप जशीच्या तशी कायम आहे; पण अद्याप तुकडा पडला नाहीं! आमच्या शेजाऱ्यापाजाऱ्यांचीं या अवधींत कितीतरी घड्याळें आणि कितीतरी स्टोव्ह झाले आणि रद्दी खोके घरांतून लोळतातच आहेत! असें कां?

आमचींच घड्याळें टिकलीं कां? व दुसऱ्यांचीं इतक्या लौकर बिघडलीं कां? ह्याचें एक कारण, काय तर तीं हत्यारें उत्तम मेकरचीं आहेत; दुसरें त्यांचें यथार्थ ज्ञान आह्मी करून घेतलें आहे, आणि तिसरें त्यांची जोपासना. ती आह्मीं स्वतः व वेळच्या वेळीं करितों. ह्यामुळें त्यांचा परिपूर्ण उपभोग आह्मांस आजपर्यंत मिळाला व पुढेंही त्यांतील यंत्रें अगदीं झिजून निकामीं होईपर्यंत घेतां येईल अशी खात्री वाटते.

ह्या तिन्हीही यंत्रांतील परिपूर्ण गुण आह्मांस माहीत असल्यामुळें आह्मांस त्यांचा पाहिजे तेव्हां पाहिजे तसा उपयोग करून घेतां येतो; परंतु कित्येक लोकांना त्यांच्यांतील कित्येक अद्भुत गुणांची माहितीही नसते. त्यांनीं ह्या यंत्रांच्या अंगीं आणखी निरनिराळें अदभुत सामर्थ्य पाहिलें ह्मणजे तेही आश्चर्यचकित होतात. एकदां एक मनुष्य आमच्या येथें पाहुणे आले होते. ते खेड्याचेच राहणारे होते. रात्रीं एक वाजण्याच्या

सुमारास आह्मी त्यांस सांगितलें कीं, तें पलीकडच्या खोलींत लहान घड्याळ आहे, त्यांत किती वाजले ते पाहून या. ' तो गृहस्थ ह्मणाला, ' माझ्यापाशीं काड्यांची पेटी नाहीं. ' आह्मी सांगितलें. ' जा तुह्मी. काड्यांच्या पेटीची गरज नाहीं. तें घड्याळ तुह्मांला दिव्यावांचूनच समजेल. ' तो गृहस्थ जरा घुटमळला; पण आंत गेला आणि आश्चर्यानें चकित होऊन मोठ्यानें ह्मणाला, " अहो ! एक वाजून पांच मिनिटें झालीं आहेत ! पण काहो ? हे ह्या घड्याळांतले कांटे व आंकडे अंधारांतसुद्धां दिसतात हा काय चमत्कार ? " आह्मी सांगितलें कीं, " होय; त्या घड्याळांत तोंच चमत्कार आहे !" त्या बिचाऱ्याला काय माहीत कीं, त्याच्यावर फास्फरसाचें पाणी दिलें आहे ! आणि तें त्याला सांगून तरी कितीसें पटणार ?

दुसराही असाच एक खेडवळ मनुष्य आमच्या येथें उतरला व ह्मणाला, " मला उद्यां पहांटे चार वाजतांच हाक मारा बरे कां ! " आह्मी ह्मटलें " ठीक आहे. हें आमचें मोठें घड्याळच तुह्माला उठवील. " असें सांगून आह्मी मोठ्या घड्याळाला चार वाजतांचा अलार्म देऊन ठेवला. त्याप्रमाणें चार वाजतां गजर होतांच तो मनुष्य उठला व त्यानें आश्चर्यानें विचारलें कीं, हें कसें होतें हो ? नेमकें चार वाजतांच घड्याळ कसें वाजतें ? " आह्मी ह्मटलें, " होय; तशींच त्यांत जादू भरली आहे ! " त्या बिचाऱ्याला ही यांत्रिकरचना काय समजणार ? त्याला तो घड्याळाच्या अंगीं मोठा अद्भुत गुण आहे असें वाटलें.

एके दिवशीं आमच्या येथें सत्यनारायण करण्याचा प्रसंग आला; तेव्हां कांहीं मंडळी ह्मणूं लागली कीं, रात्रीं एक ' किटसन ल्यांप ' आणवावा ? आह्मीं ह्मटलें, " कशाला पाहिजे ? आपण आपला स्टोव्हच पेटवूं ह्मणजे झालें ! " लोकांस तें खरें वाटलें नाहीं. त्यांस वाटलें ह्यांनीं थट्टा केली; पण आह्मी बाजारांत जाऊन स्टोव्हवर लावण्याचा आंकडा तयार करून आणला व येतांना एक मेंटलचेंही टोपण आणलें, आणि तें स्टोव्हवर बसवून रात्रीं स्टोव्ह पेटविला; तेव्हां किटसनच्या ल्यांपाप्रमाणें जिकडे तिकडे लखख प्रकाश पडला व लोकांस मोठें आश्चर्य वाटलें; कारण स्टोव्हपासून हेंही कार्य होतें हें त्यांस माहीत नव्हतें.

यांत्रिक कार्यें ह्मटलीं कीं, तीं अशींच अद्भुत असतात; पण तें यंत्र सांभाळावयाचें व वापरावयाचें ज्ञान पाहिजे. तें नसेल तर कितीही मोलाचें व कौशल्याचें यंत्र असलें तरी तें मातीमोल होतें किंवा धूळ खात पडतें. स्टोव्हचीच कां गोष्ट घ्याना ? तो एक हातीं असला पाहिजे. प्रत्येक चार दिवसांनीं किंवा आठ दिवसांनीं तरी तो घांसून पुसून साफ केला पाहिजे. त्यांत तेल भरावयाचें तें स्वच्छ, निर्मळ असें भरलें पाहिजे. गदळ सदळ तेल भरलें तर त्यांत मळ सांचून त्याचीं छिद्रें बंद होतात आणि तो निरुपयोगी होतो. तेल भरणें तें फार बेतानें भरावें. कमी भरलें तर लाल ज्वाळा येऊन काजळ धरतें आणि स्टोव्ह बिघडतो. अधिक भरलें तर किल्ली फिर-वितांनाही त्याच्या चिळकांड्या उडून तेल फुकट जातें. तसेंच पंप चापावयाचा तोही बेतानें चापला पाहिजे. अधिक चापला तर कधीं कधीं स्टोव्ह फुटून अपायही होण्याचा संभव असतो. स्टोव्ह पेटवावयाचा तो नेहमीं स्पिरिट घालूनच पेटविला पाहिजे. कोणी कोणी हलगर्जीपणानें राकेल घालूनच पेटवितात त्यामुळें त्यावर सारें काजळ धरतें; छिद्रें बंद होतात; दिसण्यांत मलीन होतो आणि अखेर अडगळींत पडतो ! अशीं मडकीं पुष्कळांच्या घरीं दृष्टीस पडतात ! तात्पर्य, यंत्र हें अत्यंत उपयोगाचें साधन आहे; पण त्याला वापरणाराही तसाच पाहिजे नाहीं तर तेंच कवडीच्या मोलाचें होतें. **मोटारी**सारखें सुलभ वहान दुसरें कोणतें ? पण तिला चालविणारा ड्रायव्हर उत्तम पाहिजे. नाहीं तर सारें व्यर्थ !

आपला देह हें एक अद्भुत यंत्र आहे तें जगन्नियंत्या **परमेश्व-रानें** आपणास जन्मतःच दिलेलें आहे. किंबहुना देह ही एक **मोटार** किंवा **विमान** असून त्यांत बसवूनच विधात्यानें आह्मांस मृत्युलोकचा प्रवास कंठण्यास सोडून दिलें आहे. ह्यासाठीं तें आपलें दिव्य वहान सुर-ळीत चालेल, आपल्यास सुखावह होईल, आपल्या हुकमतींत राहील अशी त्याची जोपासना आपल्याला केली पाहिजे. त्याची मोडतोड होऊं नये, त्याला गंज चढूं नये, किंवा तें मध्येंच अडून पडूं नये यासाठीं आपल्याला फार फार सावध असलें पाहिजे. हें देहरूपी यंत्र अगदीं झिजे-पर्यंत दुरुस्त ठेवणें, नीट चालविणें व त्याचा प्रभाव इतरांस दाखवून

आपण सुख भोगणें हेंच साऱ्या जन्माचें इतिकर्तव्य आहें व तेंच प्रत्येक मनुष्याच्या मनांत नीट बिंबावें ह्मणूनच वरचे सर्व दृष्टांत विस्तार करून सांगावे लागले. तो कदाचित् कोणास पाल्हाळसा वाटेल पण तो पाल्हाळ नाहीं; तर तो फार विचार करण्यासारखा मुद्दा आहे.

आगगाडीचें यंत्र तयार करणाऱ्या वॅाटसाहेबाच्या कौशल्याची आपण केवढी तारीफ करतों, परंतु हें **देहरूप** अद्वितीय सजीव—आपो-आप वाढणारें—यंत्र ज्या विश्वकारागिरानें आह्मांस दिलें, त्याची थोरवी काय सांगावी ? त्याची अपूर्वता कोणालाच कधीं यावयाची नाहीं. आपण क्राऊन साइजचें प्रिंटिंग मशीन घेतलें आणि कितीही दिवस जवळ बाळ-गलें तरी तें कधीं सुपररायल सांचाचें होईल काय ? किंवा आपण एक कार्डव्हिजिटचा क्यामेरा घेतला, तर तो आपोआप वाढत वाढत कधीं फूल साइजचा होईल काय ? नाहीं. हीं जड यंत्रें कधींच वाढावयाचीं नाहींत; पण तेंच देहाचें यंत्र पहा. प्रथम कोठें फूट दीड फूट असतें नसतें, तेंच पांच चार वर्षांत दोन तीन फूट होऊन पंचवीस वर्षांत पांच सहा फूट होतें ! केवढी करामत ही ? ह्या देहरूप यंत्राची व आपली जन्माची सांगड ! विधात्यानें त्यांत आह्माला जखडूनच टाकलें आहे ! झाडाला जसें आपलें ठिकाण सोडून अन्यत्र कोठें जातां येत नाहीं. त्याप्रमाणें ह्याला सोडून आपल्यालाही कोठें जातां येत नाहीं, हें यंत्र तुमच्या ताब्यांत आहे, त्याला तुह्मी हवें तिकडे फिरवा, तुह्माला मुभा आहे. तुह्माला तहान लागली पाणी प्या; भूक लागली जेवा; सारें करा; पण ह्या यंत्रांतून हुजूर हुकमाशिवाय खालीं उतरूं नका. असें हें गोगलगायीच्या शंखा-प्रमाणें पाठीशीं सदानकदा चिकटलेलें आहे. तुमचा व त्याचा कधीं वियोग नाहीं, ह्मणूनच तुमच्यासाठीं यांत नानाप्रकारच्या—नव्हे—अनंत सोयी करून ठेवल्या आहेत. ह्यांत दारें आहेत; खिडक्या आहेत; तारायंत्र आहे; घंटा आहे, नदी, नाले, मोऱ्या, न्हाण्या, लोहार, सुतार, गवंडी सर्व कांहीं जय्यत तयारी आहे. ती काय काय करिते व कशी कशी आहे हें या पुस्तकावरूनच समजेल, आणि तिचा उपयोग केव्हां व कसा करावा हें ह्यांतच सांगितलें आहे. मोटार नीट चालवावयाला किंवा विमान नीट

चालवावयाला ड्रायव्हर चांगला पाहिजे. ह्या देहरूप यंत्राचे तुह्मी स्वतःच ड्रायव्हर आहां; परंतु हें यथायोग्य चालवावयास जो शिकेल, त्यांत जो तरबेज होईल त्याला 'योगी' ह्मणतात. देह चालविणें हा **योग** आणि त्यांतील सर्व खडान् खडा माहिती करून त्यास नेहमीं दुरुस्त ठेवून त्या यंत्राच्या भराऱ्या मारतो तो **योगी.**

मोटारीचें काम शिकवावयालाही कोणी तरी तज्ञ लागतो. तसा योग-मार्ग शिकवावयाला तज्ञ-ह्मणजे-योगी लागतो. हा देहरूप यंत्र चालविण्याचा क्लास अमेरिकेंतील अद्वितीय महात्मा **योगी रामचरक** ह्यानें सर्वांवर कृपा करून काढला आहे. त्याचा लाभ सर्वांनीं करून घ्यावा.

ह्याला फी नाहीं कीं नजरनजराणा नाहीं; वेळ नाहीं, अवेळ नाहीं, वयाची अट नाहीं कीं जातीची अट नाहीं. इतकें हें काम सोपें करून ठेवलें आहे. फक्त थोडासा वेळ खर्चून त्याचें ज्ञान संपादन करणें येवढेंच काम तुमच्याकडे आहे; तेवढें करा कीं, तुमच्यासारखा राजा कोणी नाहीं. कण्हणें नाहीं, कुंथणें नाहीं, शारीरिक दुःख ह्मणून काय तें तुमच्या स्वप्नांतसुद्धां तुह्मांस पहावयास मिळावयाचें नाहीं.

ह्याकरितां तुह्मांला '**वज्रदेही**' बनणें असेल तर आधीं हें पुस्तक **वाचा** ह्मणजे तुह्मांला **तालीम** नको; स्यान्डोचे डंबेल्स नकोत; सकाळ संध्याकाळ **फिरणें** नको; कांहीं नको; **खुराक** नको; **कॉडलिव्हर** ऑईल नको. साधें जेवण, साधी रहाणी येवढ्यानेंच तुह्मी **बलभीम** व्हाल. **औषध** नको; पाणी नको; कीं **वैद्याचें** तोंड पहावयास नको; कारण रोग होईल, प्रकृती बिघडेल, तेव्हां ना वैद्य ? तेंच मुळीं नाहीं. कृत्रिम संवयी सोडा; चैनीची चट टाकून द्या; परमेश्वराची आज्ञा पाळा; निसर्गाची पाठ सोडूं नका, कीं तुमच्याकडे रोग येतात कशाला ? आधीं प्रकृति बिघडून घ्यावयाची आणि मग औषधासाठीं तोंड वेंगाडावयाचें हा धंदा सांगितला आहे कुणी ? हें **पुस्तक** हाच तुमचा **डॉक्टर,** हेंच तुमचें **औषध;** हाच तुमचा **खुराक;** हीच तुमची **हवा** व हेंच तुमचें **आरोग्यशास्त्र.** तेवढें पढलांत कीं तुह्मी स्वतःच देहरूप यंत्राचे ड्रायव्हर बनाल.

योगी **रामचरक** हेच सर्वांचे गुरु. त्यांनींच हा जनांवर पुस्तक-

रूपानें उपकार करून ठेवला आहे. त्यांतील अमृत प्राशन करा आणि अजरामर व्हा. तें अमृत इंग्रजी पात्रांतून त्यांनीं पुढें केलें होतें, तें आह्मीं देशी भाषारूप पात्रांतून सर्वांस सुलभ केलें आहे. येवढीच आमची सेवा.

ह्यासाठीं ह्या **आत्मसामर्थ्ययोगाचा** प्रत्येकानें स्वतः अभ्यास करावा व मुलाबाळांकडून सुद्धां करवावा.

ही गोष्ट फार फार अगत्याची अगदीं पहिली आहे; ह्मणजे घरांत रोगराई शिरणार नाहीं; आरोग्य नांदेल. रेचकांचा किंवा औषधांचा नायनाट होईल, आणि प्रत्येक मनुष्य वज्रदेही बनून एकच नव्हे तर चारही पुरुषार्थ साधून तेजःपुंज कांतीनें, रसरशीत उमेदीनें आपलें शरीररूप यंत्र धडधड धडधड चालवून मोटारीप्रमाणें सरसर सरसर पुढें जाऊन विमानाप्रमाणें आकाशांत भराऱ्या मारून आपलें क्रीडाकौतुक सर्वांस दाखवून थक्क करीत मृत्युलोकापासून स्वर्गाचासुद्धां पल्ला गांठील.

याकरतां उठा! योगिराम काय सांगतात तें पहा! आपल्या देहाचे ड्रायव्हर-योगी व्हा; अभाग्याच्या घरीं ही आज कामधेनु चालत आली आहे, हिला चारापाणी घालावयाला नको; शुश्रुषा करावयाला नको; देहदंडण नको; कांहीं नको. तिचें दूध यथेच्छ प्राशन करून सुखानें जन्मयात्रेचा पल्ला गांठा. यापेक्षां अधिक कांहीं सांगावयाचें नाहीं.

अहो! हा कोण?

मुक्काम पुणें
३०६ शनवार
ता० १६।४।२४

आपला जुना परिचित
सेवक,
कृष्णाजी नारायण आठल्ये.

प्रकाशकाचे दोन शब्द.

महाराष्ट्रवाङ्मयांत दीर्घकाल अवगाहन करणारे महाराष्ट्रभाषाचित्रमयूर श्री. कृष्णाजीपंत **आठल्ये** यांच्या चटकदार लेखांनीं आणि गोड कवितांनीं पुष्कळ लोकांस त्यांचा परिचय झाला आहे. कित्येकांस त्यांनीं आपल्या लेखणीची चटक लावून सोडली आहे. त्यांपैकींच आह्मी एक आहों. आज २–२॥ वर्षें ते सहसंपादक ह्मणूनही मित्रास सहाय्य करीत आहेत. अशा कलमबहाद्दराची एखादी सर्वोपयोगी कृती जनतेपुढें ठेवून व्यक्तीचें–समाजाचें–देशाचें–राष्ट्राचें थोडें तरी हित झाल्यास पहावें ह्मणून त्यांजकरवीं हा '**आत्मसामर्थ्ययोग**' आपणास अर्पण केला आहे.

हा योगीरामाचा योगप्रभावशाली ग्रंथ अंतःकरणपूर्वक वाचणारास नवचैतन्य देईल, निजलेल्यास जागृत करील, डोळ्यांवरील झांपड घालवून आनंदसाम्राज्यांत नाचवील, मऊ मेणासारखें शरीर पण तें बलभीमासारखें वज्रदेही बनवील, नराचा नारायण होऊं इच्छिणारा कोणी आर्यपुत्र असेल तर तो यांतील योगांनीं धन्य होईल. आज सर्व प्रकारें हताश झालेल्या मायदेशास अशा प्रकारचेंच वाङ्मय पाहिजे असें आत्मसामर्थ्ययोग अवलोकन करणाऱ्या पुष्कळ विद्वानांचें ह्मणणें आहे. करितां आबालवृद्धांनीं लेखक आणि प्रकाशक ह्यांवर कृपा करून समग्र ग्रंथाचें परिशीलन करावें व आपल्या होतकरू मुलांमुलींकडूनही करवावें. २५० पृष्ठांतील शेंकडों गोष्टींपैकीं ५।१० जरी त्यांनीं ग्रहण केल्या तरी आपणांस कृतार्थता वाटेल. सारा यूरोप ज्या योगीरामाच्या पुंगीला गुंग होऊन डोलत आहे तेंच वाङ्मय आपणावर प्रकाश पाडणार नाहीं अशी आपली समजूत आहे काय? दयाघन परमात्मा आपल्या अंतर्यामांत प्रेरणा करो व ह्या ग्रंथांतील आत्मसामर्थ्ययोगांचा प्रभाव आपल्या प्रत्ययास आणून देवो. अगाऊ वर्गणीदारांचीं नांवें छापण्याची इच्छा होती पण काम वाढत चालल्यामुळें व लोकांचीं मागणीसंबंधीं पत्रांवर पत्रें येत असल्यामुळें लौकर काम संपविण्याकडे लक्ष्य दिलें आहे. तरी अगावू रकम पाठवून देणारांनीं प्रकाशकाकडे दयार्द्रदृष्टीनें पहावें इतकीच नम्र प्रार्थना आहे. दयाळु परमात्मा सर्वांस सुखाचे दिवस दाखवो व ही कृति लोकप्रिय होवो इतकीच त्याजकडे प्रार्थना आहे.

खानापूर,
ता. २८।४।२६ }

आपला नम्र,
द० गो० सडेकर.

ग्रंथाभिनंदन.

नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः । —उपनिषद्.

"You will be nearer to heaven through foot-ball than through the study of Geeta."

—Swami Vivekanand.

हातच्या कांकणास आरसा नको असें ह्मणतात, तद्वत् प्रस्तुत काळांत प्रस्तुत ग्रंथाची महती व जरूरी इतकी आहे कीं, त्याबद्दल कोणी कांहींच लिहून त्याकडे वाचकांचें लक्ष वेधण्याजोगी खटपट करण्याची गरजच नाहीं. अशीच मूळ ग्रंथांतील विषयांची मांडणी व अनुवादकाची लेखन-शैली आहे; तथापि प्रेमळ व उत्साही प्रकाशकाच्या इच्छेवरून त्यांनीं त्याबद्दल माझे प्रेमोद्गार कळविणेची पवित्र संधि दिल्यामुळें ही केवळ "शक्तिदेवीची" सेवा ह्मणून पुढील चार शब्द मी लिहीत आहें.

(२) शिरोभागीं दिलेल्या अवतरणांत ह्मटल्याप्रमाणें निर्बल माणसास आत्मज्ञान होणें अशक्य असें **उपनिषदें** सांगतात व **भगवद्गीते**च्या अध्यनापेक्षां फुटबॉलच्या (पादकंदुकक्रीडेनें) खेळानें अर्थात् अंगमेहनतीच्याच योगें तुह्मांस स्वर्गलोक अधिक जवळ होईल असें **स्वामी विवेकानंद** विद्यार्थ्यांस सांगतात. श्रीसमर्थांनीं तर आपल्या सांप्रदायिकांना श्रीरामदेवाच्या उपासनेइतकीच मारुतिरायाची एकनिष्ठ भक्ति अत्यंत आवश्यक ह्मणून लावून दिली आहे. नेभळट, एकांगी, उदासीन अशीं विशेषणें कांहीं धारकरी शहाणे (?!) लोक ज्यांना लावतात त्या वारकरी भक्तांना **विठोबापुढें** अगोदर हनुमान—गरुडदेवाचें दर्शन घ्यावें लागतें. हिंदुस्थानांत बहुतेक सर्व प्रांतांत देवीच्या नवरात्रोत्सवाचे—शक्तिपूजेचे केवढे आस्थापूर्वक नियम पाळावे लागतात हें प्रसिद्धच आहे. एवढ्याशा गोमांतक प्रांतांत अनेकांच्या हरिहरादि अनेक कुलदेवांकडे **दुर्गा, सांतेरी, शांता, कात्यायनी, ह्माळसा, महालक्ष्मी, कामाक्षी, नवदुर्गा** वगैरे नांवानें "शक्ती" चें अधिष्ठान असतें. "कलौ चंडी विनायकौ" हें वचन तर शास्त्री लोकांच्या नेहमीं तोंडांत असतें. ह्या सर्व गोष्टींवरून कोणता बरें भाव मुख्यत्वेंकरून ध्वनित केला जातो? सामर्थ्य—सामर्थ्य—सामर्थ्य. शक्ति! शक्ति! शक्ति!!

(३) " Knowledge is power " अशी एक ह्मण इंग्रजींत आहे. तदनुसार (कोणतेंहि) ज्ञान हीच जर एक शक्ति आहे आणि " तुका ह्मणे ज्ञान । तोचि नारायण " हा जर भागवतधर्माचा अभिप्राय आहे तर आत्मस्वरूपाचें ज्ञान आणि तत्प्राप्तीसाठीं साधनभूत असणारे जे हठयोग व राजयोगादि प्रकार त्यांचें महत्त्व काय वानावें ? जुन्या हठयोगी ह्मणून प्रसिद्ध असलेल्या कांहीं व्यक्तींच्या अभ्यासक्रमाकडे पाहिलें असतां उगीच अयथार्थ, भीतिजनक होणारे मनोविकार योगी **रामचरकांच्या** विवरणांत मुळींच नाहींत. आह्मां आर्यांच्या प्रत्येक धार्मिक कृत्यांत आचमन, प्राणायामाची जरूरी आरंभींच ठेवून दिलेली आहे; पण समाजाच्या दुर्दैवानें किंवा कालमहात्म्यानें " प्राणानायम्य " वचनाची कशी नुसती कवाईत चालली आहे; हें बारकाईनें पाहणाऱ्या तज्ज्ञ मनुष्यास किती दुःखप्रद होत असतें हें सांगून येणार नाहीं.

" मनासि लागली सवे विधीविधान तें नव्हे ।
चुकोनि हेत जातसे जनासि घात होतसे ॥ १ ॥ "

असें **श्रीसमर्थांचें** वचन आहे. तें आमच्या नित्यकर्माचरणांत घाडिघडी लागू करण्याजोगें आहे. अशामुळें सर्वच बाबतींत तेजोहीनता कशी प्राप्त झाली आहे हेंही चाणाक्ष निरीक्षणकर्त्यास समजून येतें. अशा वेळीं स्वामी **विवेकानंदांच्या** व्याख्यानाइतकीच किंबहुना त्याहीपेक्षां (कांहीं विशिष्ट खुलासेवार रीतीनें योगी **रामचरकांनीं** आपल्या पुस्तकांत माहिती दिली आहे ह्मणून हीं पुस्तकें) अधीक महत्त्वाचीं आहेत. हठयोगाप्रमाणें राजयोग, सायन्स ऑफ ब्रीदिंग, आणि " लाइट ऑन दि पाथ " नामक मॅकबेथ-कालिनकृत ग्रंथांवर टीका व असे रामचरकांचे ग्रंथ अमेरिकेंत फार प्रसिद्ध आहेत. हजारों प्रतींच्या आवृत्त्यांवर आवृत्त्या वरचेवर निघत आहेत. प्रस्तुत हठयोग ग्रंथांतील सर्वच प्रकरणें सारखीं महत्त्वाचीं व अध्ययन करण्याजोगीं आहेत; तथापि **पुनरुत्पत्ति, मनोधर्म,** आणि **आत्म्याचें श्रेष्ठत्व** हीं शेवटचीं तीन प्रकरणें अधिक लक्ष्यपूर्वक वाचण्यांत यावीं अशी माझी वाचकांना प्रेमाची विनंति आहे.

(४) योगी **रामचरक** हें नांव धारण करणारे अमेरिकेंत कुणी

हिंदीच गृहस्थ आहेत किंवा कुणी स्वामी आहेत अगर तेथील सुप्रसिद्ध तत्त्ववेत्ता लेखक आटकिन्सन साहेबच त्या पवित्र व पौर्वात्य तऱ्हेच्या नांवाखालीं असे थोर व सुंदर ग्रंथ लिहित असतो याबद्दल कांहींकांचा मतभेद आहे; पण माझ्या मतें लेखक कुणी असो, ही ग्रंथांतील वाणी व तेज केवळ शाब्दिक नसून गुरुकृपासंपन्न आत्मपदारूढ "प्राप्त" पुरुषाचें आहे आणि ह्मणूनच वरील मतभेदाचा वाद महत्त्वाचा नाहीं.

"पुराणमित्येव न साधु सर्वं न चापि काव्यं नवमित्यवद्यम्"

या न्यायानें ज्ञानग्रहणाच्या बाबतींत तरी लेखकाची कातडी—चामडी पाहून नाक मुरडण्याची क्षुद्रबुद्धि या काळांत तरी धरूं नये. चामड्याचा रंग पाहून वाटाघाट करणें हें खरें सांगावयाचें तर चांभाराच्याच पिंडास शोभतें.

(५) माझा प्रत्यक्ष संबंध **रामचरकांशीं** किंवा **आटकिनसन**-साहेबांशीं कोणताच नाहीं तरी एक गोष्ट फारच मौजेची व निर्मळ बुद्धीच्या वाचकांस आनंद वाटण्याजोगी आहे ह्मणून ती येथें नमूद करण्याचें धाडस करितों. चिकित्सक बुद्धिमंतांना ही फार अतिशयोक्तीची किंवा भ्रमाची, भासाची गोष्ट वाटेल तरी त्यांत माझी कांहीं हानि नाहीं. ती गोष्ट अशी:— कांहीं वर्षांमागें मी एका फार थोर विभूतीच्या अनुशासनाखालीं अध्यात्ममार्गाचें आक्रमण करीत असतां कडकडीत मौन, फलाहार व ब्रह्मचर्य अशा व्रतांत आठ वर्षें मला काढावीं लागलीं; तेव्हां स्वप्नदृष्टांत होऊन ज्या ज्या संस्कृत, प्राकृत, इंग्रजी पुस्तकांची मला शिफारस झाली त्यांत योगी रामचरकांचीं हीं तीन पुस्तकें प्रामुख्यानें होतीं व मला तीं मी न मागतां यदृच्छेनें माझे बेळगांवचे बालमित्र रा. रा. नागेश वासुदेव **गुणाजी** यांकडून मजकडे आलीं होतीं. हें आज येथें सांगण्यास मला फार आनंद होत आहे.

(६) शेवटीं एलिचपूरचे विद्वान् महानुभाव कै. वा. दत्तात्रेय कृष्ण **दामले** यांच्या ओजस्वी वाणींत अशा आत्मसामर्थ्ययोगाचे महतीबद्दल पुढील चिरस्मरणीय शब्द उद्धृत करून हे माझ्या अंतःकरणांतील प्रेमोद्गार पुरे करितों.

"हा असा योगाचा अभ्यास ह्मणजे कल्पवृक्ष होय. त्याच्या छायेखालीं बसलेल्यांना कशाचीही वाण पडणार

नाहीं. अनुभव पहा ह्मणजे सहज खात्री होईल. बाकीचीं शास्त्रें चांगले व्हा, सज्ञान व्हा, सबळ व्हा, ह्मणून सांगतात आणि हें (हटयोग व राजयोग) शास्त्र तसें कसें होतां येतें हें प्रत्यक्ष प्रमाणानें प्रत्येकाच्या अनुभवास आणून देतें, आणि ह्मणून भाग्याची आणि सिद्धीची इच्छा करणाऱ्या प्रत्येक इसमानें आपले सर्व मनोरथ अशा योगाभ्यासानें (आत्मसामर्थ्ययोगेंकरून) पूर्ण करून घ्यावे. अशा सामर्थ्यसंचयानें तुमच्या शरीरांत रोगाचा प्रवेश होणार नाहीं, अकालीं जरामरणही प्राप्त होणार नाहीं. सहनशक्ति वाढेल, तेजस्विता येईल; धैर्य, शांति, क्षमादि सद्वृत्ति चित्तांत उत्पन्न होतील. पदार्थ आपले गुणधर्म सांगूं लागतील. औषधी आपण होऊन आपला प्रभाव कळवितील. भौतिकशक्ति वश होतील. आनंदमय कोश उघडतील आणि शेवटीं जेथें राहून ब्रह्मांडाची घडामोड करितां येते अशा सच्चिदानंदस्थितीचा लाभही अवश्यमेव होईल.

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

दिगंबरदास—श्रीक्षेत्र माशेल, प्रांत--गोवा

(प्रस्तुत ग्रंथासारखे रूपांतरात्मक व स्वतंत्र ग्रंथ, कविता वगैरे लिहिण्याची महाशय आठल्ये यांची उतारवयांतील उमेद आणि ते प्रसिद्ध करण्याचा श्रीयुत सडेकर यांचा हव्यास हीं पाहून मला उभयतांचें अभिनंदन करावें तेवढें थोडें वाटतें. लोकमित्राची आर्थिक परिस्थिति असावी तितकी समाधानकारक नसतांही केवळ वाचकांना थोर, उदात्त व " भुक्तिमुक्तिप्रद " विचारांची दिशा लावण्यासाठीं जें नुकसान रा. सडेकर हे सोशीत आहेत तें मला पक्कें माहित असल्यामुळें त्यांच्या परवानगीवांचून मी वाचकांना विनंति करितों कीं, वायफळ कादंबऱ्या आणि नानाविध पोकळ " मालां " चा नाद करवेल तेवढा कमी करण्याचा प्रयत्न इष्टमित्रांत त्यांनीं करीत असावा. आर्यधर्मीय ह्मणविणाऱ्या आह्मी अनार्य अमेरिकेंत दरमहा हजारोंवर प्रति खपणाऱ्या ग्रंथांचा खप येथें किती झाला पाहिजे हें लवकर लक्षांत घ्यावें. उपेक्षा करण्याचा हा काळ नव्हे. —दिगंबरदास.)

आठल्ये यांचा अल्प परिचय.

गुणाः सर्वत्र पूज्यंते न महत्योऽपि संपदः
पूर्णेंदुः किं तथा वंद्यो निष्कलंको यथा कृशः

प्रास्ताविक

जवळ जवळ अर्धा शतक महाराष्ट्रवाङ्मयाची सेवा करून ज्यांनीं आपली अष्टपैलू बुद्धिमत्ता बृहन्महाराष्ट्राच्या निदर्शनास आणली, आपल्या अभिनव व मनोरम ग्रंथरत्नांनीं सरस्वतीचें रत्नभांडार ज्यांनीं संपन्न केलें व प्रासादिक कवि, कुशल चित्रकार, यशस्वी भाषापंडित, विनोदी लेखक, प्रतिभाशाली विद्वान्, नामांकित वक्ता, बुद्धिबलक्रीडापटु, कूटलेखनचतुर व मार्मिक समालोचक या निरनिराळ्या नात्यांनीं आपल्या सर्वतोमुखी प्रतिभेचा परिचय देऊन आज कैक वर्षें महाराष्ट्रांतील आबालवृद्धांच्या अंतःकरणावर ज्यांनीं आपल्या तेजस्वी विचारांची अप्रतिहत सत्ता गाजविली त्या गुरुवर्य कृष्णाजीपंत आठल्यांचा प्रस्तावनेच्या द्वारां विशेष परिचय करून देण्याची जरी आवश्यकता नाहीं व वाङ्मयाची यथार्थ सेवा तर बाजूलाच राहो; पण मराठी भाषेच्या शाईंत विचारांची लेखणी कशीबशी रुळली जाण्याचें कार्य करावयास लागूनही ज्याला अद्याप पुरतें एक तपही उलटलें नाहीं अशा मजसारख्या शारदेच्या अनधिकारी शागीर्दास तो अधिकारही पोंचत नाहीं; तथापि गु० आठल्यांची साहित्यसेवा इतकी बहुविध व बहुमोल आहे कीं, त्यांच्या अलोट साहित्यसेवेचें गौरवगान करण्याची सुसंधि दवडणें हें कृतज्ञताबुद्धीला अधर्म्य वाटल्यामुळेंच ‘ विशेष प्रकारची स्तुति करणें ’ हा जो प्रस्तावना या शब्दाचा दुसरा अर्थ आहे, तोच येथें गृहीत धरून दोन शब्द लिहीत आहे. शिवाय प्रस्तुत लेखकाच्या लेखणीला सरस्वतीभक्तांचें चरित्रगान मनापासून आवडत असल्यामुळें अपात्रतेची पुरतेपणीं जाणीव असूनही स्वतःच्या समाधानासाठीं व धनंजयप्रेस व लोकमित्रकार्यालयाचे कर्तबगार मालक श्री० दादासाहेब सडेकर यांच्या आग्रहाच्या आज्ञेला मान देऊन मी गुरुवर्यांची चरित्रमंजुषा उघडीत आहें.

चरित्राची सामान्य रूपरेषा

जुन्या पिढींतील विद्यमान ग्रंथकारांत गु. आठल्यांइतका वाङ्मयाची दीर्घकाल तपश्चर्या करणारा दुसरा सरस्वतीभक्त क्वचितच आढळून येईल. किंबहुना या बाबतींत अनामिकेशीं स्पर्धा करावयास दुसरी अंगुली पुढें येणार नाहीं असें ह्मटल्यास अतिशयोक्ति किंवा वस्तुस्थितीचा विपर्यास खास होणार नाहीं.

असो; गु. आठल्ये हे ऋग्वेदी कऱ्हाडे ब्राह्मण असून त्यांचा जन्म इ. स. १८५२ सालीं कऱ्हाड तालुक्यांतील मु० टेंभू या गांवीं झाला. आठल्यांचें घराणें भिक्षुकी व वडील नारायणभट्ट स्वतः दशग्रंथी विद्वान् असल्यामुळें पूर्वपद्धतीप्रमाणें वयाच्या बारा वर्षेंपर्यंत आठल्यांना त्यांजकडून सांहिता, शिक्षा, ज्योतिष, छंद, निघंट, अष्टाध्यायी वगैरेचें शिक्षण मिळालें. पुढें कऱ्हाडच्या शाळेंत थोडें मराठी शिक्षण झाल्यानंतर इ. स. १८७१ सालीं ते ट्रेन्ड झाले. प्रसिद्ध समाजसुधारक कै. गोपाळराव आगरकर हे आठल्यांचे वर्गबंधु होत. सुमारें पांच वर्षें शिक्षकाचें काम केल्यानंतर गुरुवर्यांची चित्रकलेची आवड त्यांना सर्वस्वी आपल्याकडे आकर्षित करूं लागल्यामुळें नोकरीचा राजीनामा देऊन कृष्णाजीपंत मुंबईच्या स्कूल ऑफ आर्टमध्यें प्रविष्ट झाले. प्रसिद्ध चित्रकार भिवा सुतार याचें सुंदर चितारकाम पाहून आठल्यांना चित्रकलेची गोडी लागली व ही अभिरुचि आष्टे येथें हेड्मास्तर असतांना आठल्यांच्या मधुर वक्तृत्वाला मुग्ध होऊन त्यांचे परमस्नेही बनलेले तेथील मुन्सफ श्री. चिंतामणराव भट ह्यांनीं अडीचशें रुपयांची ऑईलपेंटिंगची पेटी आणून देऊन वाढीस लावली. आठल्ये हे ऑईलपेंटिंगच्या कामांत सिद्धहस्त आहेत. सातारचे आबासाहेब महाराज, श्रीमंत सयाजीराव महाराज वगैरे अनेक प्रसिद्ध संस्थानिकांचीं, त्यांनीं भव्य तैलचित्रें काढून वाहवा मिळविली आहे. ‘पेंटिंग’ ह्या विषयावर माहितीनें भरलेलें बडोदा हायस्कुलांतील आठल्यांचें वक्तृत्वपूर्ण व्याख्यान ऐकल्यावर त्यावेळचे बडोद्याचे प्रसिद्ध दिवाण सर टी. माधवराव ह्यांनीं आठल्यांना ताबडतोब बोलावणें पाठवून दरमहा शंभर रुपयांवर सरकारी चितारी ह्मणून नेमून घेतलें. बडोद्याच्या चार वर्षांच्या कारकीर्दींत आठल्यांनीं बडोद्यांतील

पुष्कळ लोकांचीं तैलचित्रें काढलीं, पेंटिंगबद्दल प्रदर्शनांत पदकें मिळविलीं, 'बालविवाहनिषेध' या व्याख्यानाबद्दल पहिल्या प्रतीचें बक्षीस मिळविलें, जादूगारीच्या अभिनव खेळांनीं लोकांस थक्क केलें व आपल्या विनोदी, प्रेमळ स्वभावानें सर्वांचीं अंतःकरणें आपल्या स्वाधीन करून घेतलीं. पुढें इ. स. १८८२ सालीं सर टी. माधवराव यांच्या प्रोत्साहनानें व त्यांच्या बरोबरच गुरुवर्य कोची येथें गेले व तेथें त्यांनीं आपलें प्रसिद्ध मासिक 'केरळकोकिळ' हें सुरूं केलें. अठ्ठावीस वर्षें केरळकोकिळ मासिक यशस्वितेनें चालवून, कांहीं दिवस कीर्तन मासिक व नानाविध ग्रंथरत्नें प्रकाशित करून आज गुरुवर्य आपल्या पुण्याच्या शांतिनिकेतनांतून अखिल महाराष्ट्रास ज्ञानदान करीत आहेत.

साहित्यसेवा व सन्मान

सामान्यतः सरस्वतीभक्तावर लक्ष्मीची अवकृपाच दिसते; पण या बाबतींत गुरुवर्य सुदैवी आहेत. पुष्कळ विद्वान् सरस्वतीभक्तांची प्रतिभा अनाश्रयामुळें पंगू ठरल्यामुळें वाङ्मयाची अपरिमित हानि झाली आहे; पण प्रत्येक बाबतींत योग्य वेळीं प्रोत्साहन मिळाल्यामुळें गु० आठल्यांना अपयशाचे वांटेकरी न होतां आपल्या सर्वतोमुखी प्रतिभेनें महाराष्ट्रवाङ्मयाची एकनिष्ठपणें सेवा बजावतां आली आहे.

असो; आठल्यांची अगदीं पहिली लेखनकृति म्हटली म्हणजे ट्रेनिंग कॉलेजांत असतां श्री. माडीवाले ह्या एका कविमित्राच्या साह्यानें त्यांनीं लिहिलेलें 'पार्थगर्वपरिहार' हें संगीत नाटक होय. निरनिराळ्या मासिकांतून झळकलेले आठल्यांचे नानाविध महत्वाचे लेख वगळले तरी त्यांच्या अक्षय कीर्तीस कारणीभूत होणारे व महाराष्ट्र सारस्वताचा यशोगंध दरवळून सोडणारे महत्वाचे ग्रंथ म्हटले म्हणजे **सार्थ ज्ञानेश्वरी, सार्थ दासबोध, विद्युन्मानसशास्त्र, सुश्लोकलाघव, गीतापद्यमुक्ताहार, विवेकानंदजीवन, विवेकानंदाचे चार योग, चंद्रलोकची सफर, समर्थांचा लीलानुग्रह** व **आत्मसामर्थ्ययोग** हे होत. यांशिवाय **मधुयामिनी स्वप्न** (नाटक), **श्वेतांबरा** (कादंबरी), **ब्रह्मचर्य, माझें गुरुस्थान, जादुशिक्षक, फाकडे तरवारबहाद्दर, चीनचा इतिहास, सासरची पाठवणी, लोकोत्तर चमत्कार, दांपत्य-**

सुखाचा ओनामा, माझें कळसूत्री घर, माहेरचें मूळ, व्याध-गीता, सुलभ वेदांत, पंचतंत्रामृतचषक, यांसारखीं अनेक पुस्तकें लिहून आठल्यांनीं वाङ्मयाच्या सर्वांगीण उत्क्रांतीस हातभार लावला आहे.

आठल्यांची मर्मस्पर्शी लेखणी व वाणी मनाला भुलविणारी, बुद्धीला खुलविणारी, चित्ताला रिझविणारी व अंतःकरणाला हलविणारी आहे ह्मणूनच ती प्रभावशाली आहे. त्यांच्या वाणीनें अनेक तरुणांत ज्याप्रमाणें कर्तव्यस्फूर्तीची धगागणारी ज्योत व आत्मविश्वासाची विद्युल्लहरी निर्माण झाली त्याचप्रमाणें गुरुवर्यांच्या मार्गदर्शक लेखणीनें कित्येकांचें नैराश्यपटल कायमचें दूर करून त्यांना आत्मोन्नतीच्या राजरस्त्यावर आणून ठेवलें आहे. उदाहरणार्थ—केरळकोकीळांतील 'कात्रीच्या पात्यांचें भांडण' या लेखामुळें गोव्यांतील दोघां विभक्त बंधूंचें कायमचें सख्य झालें. 'एका नाटक्याचा पश्चाताप' ही कविता वाचून खरोखरच एका नटानें रंगभूमीचा कायमचा राजीनामा दिला. आठल्यांच्या लेखनप्रभावाच्या अशा कितीतरी गोष्टी आहेत.

आठल्यांच्या साहित्यसेवेचें चीज महाराष्ट्रांतील रसिकांनीं जितकें केलें तसें भाग्य इतर सरस्वतीभक्तांच्या वांट्यास क्वचितच आलें असेल. पदवी, पदकें, पैसा, पारितोषिकें वगैरे ज्या ज्या मार्गांनीं आठल्यांचा सत्कार करून महाराष्ट्रानें आपली कर्तव्यतत्परता व आठल्यांसंबंधीं पूज्यबुद्धि प्रगट केली आहे. 'गीतापद्यमुक्ताहारा' नें खूष होऊन निर्णयसागरच्या मालकांनीं आठल्यांच्या हातांत सोन्याचें कडें घातलें; तर पनवेल येथें शृंगेरीच्या शंकराचार्यांनीं 'महाराष्ट्रभाषाचित्रमयूर' ह्या पदवीनें आठल्यांचा चिरस्मरणीय गौरव केला. 'विद्युन्मानसशास्त्र' हें पुस्तक वाचून आपल्यास या विषयाची स्फूर्ति झाली ह्मणून औंधचे श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधि यांच्या हस्तें रा. गणपुल्यांनीं आठल्यांस भरजरीचा पोषाख नजर केला; तर मुंबईच्या व्यंकटेशसमाचार प्रेसच्या मालकांनीं पांच सहाशें रुपयांचीं पुस्तकें व रुपये देऊन आपली गुणग्राहकता व्यक्त केली.

आठल्यांच्या ग्रंथांचें समालोचन करण्याचें हें क्षेत्र नव्हे; तथापि प्रसाद आणि प्रतिभा यांच्या मधुर मीलनानें त्यांचे ग्रंथ प्रभावशाली झाले आहेत आणि ह्मणूनच आठल्यांचा कोणताही ग्रंथ घ्या, पुस्तक घ्या अगर

त्यांचा एखादा लेख घ्या तो अधीरपणानें संपविल्यावांचून वाचकांच्या जिवाची तळमळ शांत होत नाहीं.

सरस्वतीभक्तांचा मार्ग विलक्षण कंटकमय असतांना अलोट प्रयत्न, दीर्घ व्यासंग, उत्कट आत्मविश्वास, अढळ धैर्य व अखंड उत्साह यांच्या जोरावर हीं कंटकशल्यें बोथट करून आपल्या तेजस्वी ग्रंथकर्तृत्वाचा सरस्वतीच्या साम्राज्यांत गुरुवर्यांनीं जो विजयध्वज फडकविला त्याबद्दल महाराष्ट्रांतील कोणतीही साक्षर व्यक्ति कृतज्ञताबुद्धीनें त्यांना वंदनच करील ह्यांत संशय नाहीं. ज्ञानार्जनासाठीं आठल्यांनीं मेणबत्तीप्रमाणें वितळण्याची तयारी दाखविली, ज्ञानदान करण्यांत कर्णाचें दानशूरत्व प्रगट केलें व ज्ञानाचा विकास करतांना विद्यार्थ्यांच्या प्रयत्नांसही त्यांनीं लाजविलें ह्मणूनच आज महाराष्ट्रसाहित्याच्या दरबारांत गुरुवर्यांना अढळ सिंहासन प्राप्त झालें आहे. आठल्यांच्या लोकप्रियतेची, कर्तृत्वसंपन्नतेची व अपूर्व विजयाची हीच मीमांसा होय. ज्ञानेश्वरीचा अर्थ विशद करतांना सतत ३ वर्षें आठल्यांना ध्यानयोगी व्हावें लागलें; तेव्हां ज्ञानेश्वरीच्या गूढ अर्थाचा त्यांना उलगडा झाला, ही एकच गोष्ट त्यांच्या कठोर तपश्चर्येची उत्तम साक्ष पटवते.

अर्ध्या हळकुंडानें पिंवळें होण्याची निरर्थक महत्वाकांक्षा बाळगणाऱ्या व भरमसाट विचारांचा पिंगा घालून लेखणीचा वाटेल तसा नंगानाच करणाऱ्या अलीकडील अनधिकारी लेखकांस आठल्यांच्या चरित्रापासून पुष्कळ बोध घेतां येण्याजोगा आहे. आठल्यांना मिळालेली लोकप्रियता ही एका दिवसांत चुटकीसरसी लाभली नाहीं. त्यासाठीं त्यांना अनेक कष्टांचें बलिदान करावें लागलें आहे हें लक्ष्यांत घेतलें पाहिजे. आज आठल्ये पाउणशेच्या घरांत गेले आहेत; पण त्यांची साहित्यसेवेबद्दलची तळमळ, ग्रंथलेखनाचा हव्यास पाहून अंतःकरण कुंठित होतें. महाराष्ट्र सारस्वतांतील ह्या विजयी भीष्माचार्यांकडून अशींच तेजस्वी ग्रंथरत्नें प्रकाशित होऊन त्यायोगें महाराष्ट्रवाङ्मयाचें दैन्य व महाराष्ट्रीय लोकांचें अज्ञान दूर होवो हेंच जगन्नियंत्याजवळ पदर पसरून मागणें आहे.

सर्वांचा नम्र, 'राष्ट्रसेवक.'

विषयानुक्रमणिका.

विषय.	पृष्ठ.
१ निसर्गशास्त्र ह्मणजे काय?	१
२ योग्याची स्थूल दे० आस्था	९
३ विधात्याचें रचनाचातुर्य.	१२
४ आमची प्राणसंरक्षक शक्ति.	१६
५ देहांतील रसायनशाळा.	२३
६ जीवनरस.	३४
७ शरिरांतील आगटी.	३८
८ पोषण.	४३
९ क्षुधा आणि तृषा.	४७
१० प्राणसेवन.	५३
११ अन्नाविषयीं.	६४
१२ देहस्थ पाटबंधारा.	६९
१३ शरिरांतील रक्षा.	८२
१४ योगप्राणायाम.	९५
१५ शुद्ध प्राणायामाचें फल.	१०८
१६ प्राणायामाचा अभ्यास.	११२
१७ नासिकद्वारें व मुखद्वारें श्वासोच्छ्वास करणें.	१२१
१८ देहांतील स० परमाणू.	१२५
१९ अवयवांवर सत्ता चालविणें.	१३५
२० भानुचक्र.	१४२
२१ प्राणायाम.	१४४
२२ विश्रांतिशास्त्र.	१५३
२३ विश्रांतिशास्त्राचे नियम.	१६१
२४ शारीरिक व्या० उपयोग	१७३
२५ योगां. कांहीं शा. व्यायाम.	१७८
२६ योगस्नान.	१८६
२७ रश्मिजीवन.	१९४
२८ ताजी हवा.	१९९
२९ नि० वै० कोण? तर झोंप.	२०३
३० पुनरुत्पत्ति.	२०७
३१ मनोधर्म.	२१३
३२ आत्म्याचें श्रेष्ठत्व.	२१७



हरिः ॐ

आत्मसामर्थ्ययोग

अथवा

निसर्गशास्त्र.



प्रकरण पहिलें.

निसर्गशास्त्र ह्मणजे काय ?

योगशास्त्राच्या शाखा पाहूं गेलें तर अनेक आहेत; पण त्यांत प्रमुख व सर्वप्रसिद्ध ह्मटल्या ह्मणजे (१) हटयोग (२) राजयोग (३) कर्मयोग आणि (४) ज्ञानयोग ह्या होत. ह्या पुस्तकांत पहिल्या हटयोगाचेंच विवेचन करावयाचें आहे. इतर शाखांचें वर्णन करण्याच्या आज तरी आह्मी भरीस पडत नाहीं; कारण पुढें जे आह्मी लेख लिहिणार आहों त्यांत योगशास्त्रांतील इतर शाखांबद्दल थोडेंबहुत लिहिणारच आहोंत.

हटयोग ही एक योगशास्त्राचीच शाखा असून ती आपल्या स्थूल देहाच्या जोपासनेला साह्यभूत होणारी आहे. हिलाच आत्मसामर्थ्ययोग किंवा निसर्गशास्त्र असें ह्मणतात. शरीराची टवटवी, त्याचें स्वास्थ्य, त्याचें आरोग्य, त्याचें सामर्थ्य हीं नीट राखून शरीरप्रकृति नैसर्गिकरीत्या नियमबद्ध कशी

टीप निसर्गशास्त्रालाच “ हटयोग ” असें ह्मणण्याचा परिपाठ आहे व मूळ इंग्रजी ग्रंथालाही ‘ हटयोग ’ असेंच नांव दिलेलें आहे; परंतु कित्येक ढोंगी गोसावी लोक हटयोगाच्या नांवाखालीं भलभलतेच हिडीस असे प्रयोग करून दाखवित फिरतात. त्यामुळें सामान्य लोकांचा ‘ हटयोग ’ ह्या नांवाच्या संबंधानें फार गैरसमज होतो. त्याची फोड पुढें ह्या पहिल्या प्रकरणांतच दिलेली आहे. तसा ह्या ग्रंथांतील विषयाच्या संबंधानें वाचकांचा गैरसमज होऊं नये ह्मणून आह्मीं मुद्दाम ह्या ग्रंथाला “ आत्मसामर्थ्ययोग ” असें नांव दिलें आहे. ह्यास्तव ह्या ग्रंथांत आलेलें ‘ हटयोग ’ ‘ निसर्गशास्त्र ’ व ‘आत्मसामर्थ्ययोग’ हे तिन्हीही शब्द एकाच अर्थाचे समजावेत.

ठेवावी हें तिच्यावरून समजतें. प्रत्येक मनुष्याची स्वभावसिद्ध वागणूक व शिस्त कशी असावी हेंच ह्यांत सांगितलें आहे. हल्लीं पाश्चात्य देशांतील पुष्कळ लोक असें ह्मणूं लागले आहेत कीं, " सुधारणा " " सुधारणा " ह्या नांवाखालीं आह्मीं फारच बहकत चाललों आहोंत. भूक-तहान नसतां-नाच आह्मीं चहा-कॉफीचा धोट्या लावतों, निर्मळ तोंडानें रात्रंदिवस चिरूट व सिगारेट फुकीत बसतों, घटके घटकेला सोडावॉटर व लेमोनेट ढोसतों, चार पावलें जावयाचें असलें तरी बायसिकलची आराधना करतों इत्यादि हजारों कृत्रिम व्यसनें व संवयी आमच्या हाडीं खिळून आमची शरीरप्रकृति दिवसोंदिवस माती होत चालली आहे, हें कांहीं उपयोगाचें नाहीं. आपण आतां नैसर्गिकरीत्या राहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ह्या नव्या जडलेल्या इष्की व चैनी चटसाऱ्या सोडून देऊन आपण पहिल्याप्रमाणें नैसर्गिक-रीतीनें वागण्यास शिकलें पाहिजे. हीच गोष्ट आह्मी निराळ्या शब्दांनीं व सोपपत्तीकरीतीनें ह्या हटयोगांत निवेदन करणार आहोंत. हे जे पाश्चिमात्य लोकांचे उद्गार आह्मीं सांगितले तसे उद्गार काढण्याची किंवा तसा पश्चात्ताप करण्याची पाळी योग्याला कधींच येत नाहीं; कारण तो निसर्गाला आणि नैसर्गिक मार्गाला नेहमीं चिकटलेलाच असतो. ह्या अर्वाचीन कालांत सुधार-लेल्या ह्मणविणाऱ्या कित्येक जाती निसर्गाच्या होत असलेल्या पायमल्लीकडे तिळमात्रही लक्ष्य न देतां कृत्रिम व इष्की वेडेचारांना भुलून जाऊन जशा बहकत सुटल्या आहेत, तसा योगी कधीं फसला जात नाहीं. लोकांत बोकाळ-लेली चैन व चोचले करीत बसावें असली वेडी हौस योग्याच्या मनाला कधीं शिवतसुद्धां नाहीं. असल्या गोष्टी पाहून त्याला हासूं मात्र येतें. त्या केवळ पोर-चेष्टा आहेत असेंच तो समजतो. जिच्याकडून त्याचें पालनपोषण होतें, जिच्याकडून रात्रंदिवस त्याला ऊब मिळते व संरक्षण होतें, त्या निसर्ग-मातेच्या हाताचे तो झोके खात बसत नाहीं तर तो तिच्या कुशींत शिरून ऊब घेत पडतो. ह्या योगाची निसर्गांतच उत्पत्ति, निसर्गांतच त्याची वाढ, आणि निसर्गांतच त्याचें पर्यवसान. कोणत्याही पद्धति, बेत, कल्पना वगैरेंचा पडताळा पहाणें असेल तर त्यांना प्रथम " ह्यांत नैसर्गिक मार्ग कोणता ? " ह्या प्रश्नाची कसोटी लावून पहावी आणि जो मार्ग निसर्गाच्या अगदीं जवळचा

दिसेल, तोच नेहमीं पतकरीत जावा. ह्या शास्त्राचा ज्याला अभ्यास कर्तव्य असेल त्यांना पाश्चात्त्य देशांत आरोग्यासंबंधानें माजून राहिलेल्या कल्पना, पद्धति, वेडें, खुळें व योजना जेव्हां जेव्हां डोळ्यांसमोर येतील, तेव्हां तेव्हां हीच गोष्ट सोईवार होईल, आणि तीच कल्पना आह्मी ह्या हठयोगांत निराळ्या शब्दांनीं आज सांगणार आहों.

उदाहरणार्थ, हल्लींच्या शास्त्रांत पारंगत झालेले कोणी अर्वाचीन पंडित जर तुह्मांला पढवूं लागले कीं, " तुह्मी नेहमीं जमिनीवरून चालतां, जमिनीवर निजतां, त्यामुळें मृत्तिकेशीं तुमचा संसर्ग घडून तुमच्या देहांतील ' विद्युज्जीवनशक्ति ' दिवसेंदिवस कमी कमी होत जाते. हें मोठें भयंकर आहे. ह्याच्या योगानें तुह्माला पुढें क्षयरोग जडेल व तुमची आयुर्मर्यादा कमी कमी होत जाईल. " ' काय ह्मणतां ? तर मग ह्याला उपाय काय ? ' ' ह्याला उपाय हा कीं, जमिनीचा व आपल्या देहाचा प्रत्यक्ष संबंध ठेवतां कामाचा नाहीं. जमिनीला आपला प्रत्यक्ष स्पर्श घडला कीं, जमिनीच्या अंगीं आकर्षणशक्ति असल्याच्या योगानें ती आपल्या अगांतील ' विद्युज्जीवनशक्ति ' नेहेमीं ओढून घेत असते, आणि असा क्रम जर सारखा चालू राहील तर भलताच प्रसंग गुदरावयाचा ! ह्याकरितां नेहेमीं आपल्यामध्यें व जमिनीमध्यें कांहींतरी विद्युत्प्रतिबंधक पदार्थाची योजना करावी. रबर—कांच हे विद्युत्प्रतिबंधक पदार्थ आहेत. ह्याकरितां आपण जो जोडा किंवा बूट वापरतों त्याला रबराचे तळ घालावेत. त्याचप्रमाणें आपण रात्रौ ज्या पलंगावर निजतों, त्या पलंगाला लांकडी खूर वगैरे न ठेवितां कांचेचे खूर लावावेत ह्मणजे जमिनीपासूनच प्राप्त झालेली ' विद्युज्जिवनशक्ति ' तिला परत घेतां येणार नाहीं, आणि आपलें आरोग्य कायम राहील. " ह्यावर योगाभ्यास करणारानें आपल्याशींच आधीं विचार करावा कीं, " ह्याबद्दल निसर्गदेवतेचें ह्मणणें काय आहे ? " मनुष्याला खरोखरच ज्या वस्तूची गरज लागते, त्या त्या वस्तु निसर्गदेवताच तयार करून ठेवते. मनुष्यांना औषधांची जरूर लागते ह्मणून निसर्गदेवतेनें हजारों वनस्पति उत्पन्न करून ठेवल्या आहेत. त्याप्रमाणें जोड्याला जर रबरी अस्तराची गरज असती व पलंगाला जर कांचेच्या खुराची आवश्यकता असती, तर निसर्गदेवतेनें

त्यांच्या खाणीच निर्माण करून ठेवल्या असत्या; पण अशा खाणी कोठें जगांत आढळतात काय? शिवाय दुसरें असें पहावें कीं, जे मनुष्य धट्टेकट्टे आहेत, ज्यांच्या अंगांत विद्युज्जीवनचैतन्य जागृत आहे, त्यांनीं कधीं ह्या गोष्टी केल्या आहेत कीं काय? किंवा जगामध्यें ज्या अतिशय बलाढ्य व काटक जाति आहेत, त्यांनीं तरी ह्या गोष्टी कधीं केल्या आहेत कीं काय? अथवा गवताच्या कुरणांत निजल्यानें कधीं कोणाला अशक्तता आली आहे काय? किंवा मनुष्याला आपोआप धक्का बसून तो कधीं आपल्या सद्धरणी मातेच्या अंगावर पडला आहे काय? किंवा नैसर्गिक सोसाट्यानें एकादा मनुष्य गवतावर जाऊन तरी कोसळला आहे काय? किंवा बालपणांत उघड्या पायांनीं धावूं लागलें असतां निसर्गानें कधीं ढकलून दिलें आहे काय? नव्हे तर जोडे [अर्थात् रबरी तळ वगैरे चटसारे] काढून टाकून घराभोंवतीं मुलें हिंडतांना आपण पहात नाहीं काय? रबरी बूट व कांचेचे खूर हे तरी खरोखर विद्युज्जीवनशक्तीला व प्राणजीवनाला निरोध करणारे आहेत काय? इत्यादि गोष्टींचा आपल्याच मनाशीं पडताळा पाहिला पाहिजे. हें केवळ दृष्टांताकरितां ह्मणूनच आह्मी सांगितलें. एरवीं रबरी तळांत किंवा कांचेच्या खुरांत गुण काय आहेत व दोष काय आहेत, ह्याची वाटाघाट करण्याची आह्माला तादृश इच्छा नाहीं. थोड्या विचाराअंतीं कोणत्याही मनुष्याला कळून येईल कीं, आपल्याला 'विद्युज्जीवनशक्ति' मिळते ती सारी पृथ्वीपासूनच मिळते. तितकी दुसऱ्या कोणापासूनच मिळत नाहीं; कारण, पृथ्वी हें साऱ्या 'विद्युज्जीवनशक्तींचें' भांडारच आहे, आणि ती मनुष्याला देण्याला नेहमीं उत्सुक व तत्परच असते. केव्हांही पहा, आईही आपल्या लेकराला खाऊ देते. त्याच्या हातांत दिलेला पुडा कधीं हिसकावून घेत नाहीं. त्याप्रमाणेंच मनुष्य हें पृथ्वीचें लाडकें लेकरूं आहे. त्याला ती आपल्यांतील विद्युज्जीवनामृत केव्हांही पाजीत राहील. तें त्याच्याकडून परत घेण्याचें तिच्या स्वप्नांतसुद्धां कधीं येणार नाहीं; पण ह्या अर्वाचीन कालांत बरेच लोक वायु हा मनुष्याला प्राण देण्याऐवजीं हिरावूनच घेणारा आहे असेंसुद्धां भविष्य वर्तविण्यास चुकणार नाहींत.

ह्याकरितां अशा प्रकारच्या ज्या ज्या कल्पना असतील--आपली स्वतःची

सुद्धां त्यांत धरून—त्या त्या निसर्गाशींच नेहमीं ताडून पहाव्यात. हाच एक निर्धास्त नियम होय.

योगशास्त्राच्या इतर शाखांवर पुष्कळ मोठमोठे व अमूल्य ग्रंथ लिहिलेले आहेत; परंतु ह्या योगशास्त्रलेखकांनीं हठयोगाची मात्र '**एतद्धि रामायणम्**' अशा त्रोटक सूत्रांतच बोळवण केली आहे. हिंदुस्थानामध्यें एका हलक्या जातींच्या फकिरांचे भीक मागत हिंडणारे तांडेच्या तांडे असल्याचें सर्वविश्रुतच आहे. ते आपल्याला हठयोगी ह्मणवितात; पण योगशास्त्रांतील ह्या शाखेच्या 'श्रीगणेशा' चें सुद्धां त्यांस ज्ञान नसतें. ते आपल्या शरीरांतील कोणता तरी एखादा अवयव एका विवक्षित स्थितींत ठेवून तेवढ्यांतच आपल्याला धन्य मानतात. (पण जो त्यांतच पडेल व त्याचा इतका वेळ घालविण्याला व त्रास सोसण्याला तयार होईल, त्या कोणासही ह्या गोष्टी करतां येण्यासारख्या आहेत.) त्यामुळें त्यांच्या अंगीं कांहीं चमत्कार करून दाखविण्याची पात्रता येते, आणि पाश्चात्त्य देशांतील जे कोणी प्रवासी फिरत फिरत इकडे येतात, त्यांच्यापुढें ते अशाप्रकारचे चमत्कार करून दाखवून त्यांची क्षणभर करमणुकही करतात. त्यांतील कितीएक तऱ्हा चमत्कार ह्या दृष्टीनें पाहिल्या तर त्या अद्भुत असतात ह्यांत शंका नाहीं आणि त्या करणारांना अमेरिकेंतील जादूगारापेक्षांही पुष्कळ फायदा होतो. खरोखरच त्यांचे ते खेळ अमेरिकेंतील खेळकऱ्यांच्या अगदीं तोडीचे असतात. ते कितीएक चमत्कार व कृति तर अतिशय विलक्षण दाखवितात असेंही आमच्या कानावर आलेलें आहे. उदाहरणार्थ, त्यांना वमनक्रियेच्या योगानें पोटांतील आंतडींसुद्धां वर आणतां येतात आणि पाहणारांना तें एक किळसवाणें प्रदर्शनच होतें; कारण ह्या कृतीनें पोटांत गुप्त असलेले व कधींहि बाहेर न येणारे असे सारे भाग ते बाहेर आणूं शकतात. ते इतके कीं, जे जे पदार्थ खाऊन आंतड्यांत शिरलेले असतात ते सुद्धां ते घशांतून बाहेर काढून देतात. अशातऱ्हेच्या त्यांच्या अनेक क्रिया आहेत. ह्या कृति वैद्यकीय दृष्टीनें अतिशय मनोरंजक असतात ही गोष्ट खरी; पण एखाद्या सभ्य गृहस्थाला मात्र तो प्रकार अत्यंत किळसवाणा वाटतो आणि त्यापासून त्या मनुष्यालाही कमीपणा येतो. हठयोगी

ह्मणविणारांच्या दुसऱ्या कांहीं अशाच कृति आहेत, त्या पूर्वी दिलेल्या कृतिसारख्याच जवळ जवळ असतात; पण तसें करण्यांत जे कोणी पुरुष किंवा स्त्रिया आपलें शरीर पहिल्याप्रमाणें निरोगी व सशक्त व्हावें असें इच्छित असतील त्यांना त्यापासून कांहीं थोडीबहुत करमणूक किंवा कांहीं यत्किंचित् तरी फायदा होईल असें आह्मांस तरी वाटत नाहीं. आपण "योगी" ह्मणून शेखी मिरविणारी--जी एक धर्मवेडी जात हिंदुस्थानांत आहे, त्यांचेच हे लोक सख्खे भाऊ होत! हे लोक इतके गलिच्छ असतात कीं, धर्मबंधनाच्या सबबीवर ते अंघोळसुद्धां करीत नाहींत! कोणी आपला हात अगदीं वाळून लांकूड होईपर्यंत उंचच करून ठेवतात! तो साऱ्या जन्मांत कधीं खालीं ह्मणून काढीतच नाहींत. कोणी कोणी आपल्या बोटांचीं नखें इतकीं वाढवितात कीं, शेवटीं त्यांचीं वाढलेलीं नखांचीं टोंकें मुरडून हातांत घुसून हातसुद्धां पिंजून जातात! कित्येक लोक कोणत्याही प्रकारची हालचाल न करितां केवळ दगडासारखे स्वस्थ बसतात. ते इतके चेतनाशून्य बनतात कीं, त्यांच्या दाढीमिशांतून व जटेंतून पांखरें आपलीं घरटीं करतात! कोणी कोणी जमलेल्या घोळक्यापुढें आपण मोठे पुण्यवान् आहों हें दाखविण्याकरितां कांहीं हास्यकारक प्रकारही करून दाखवितात, आणि अडाणी जातीकडून त्यांना कधीं कधीं प्राप्तीही चांगली होते; कारण त्यांना असें वाटतें कीं, हे लोक करतात हें परलोकचेंच साधन असावें. असले लोक ह्मणजे ठकांच्याच वर्गांतले किंवा स्वतःला तरी ठकविणारे होत. ही जात ह्मणजे युरोपांतील व अमेरिकेंतील मोठमोठ्या शहरांतून हिंडणाऱ्या भिकाऱ्यांच्याच वर्गासारखी होय; कारण तेथील भिकारी आपल्याला झालेले रोग किंवा जखमा आणि खोडसाळपणानें वेडेविद्रे केलेले अवयव, जाणाऱ्या येणाऱ्यापासून पैसा उकळण्याकरितां दाखवित बसतात; आणि बिचारे रस्त्यांतील जाणारे येणारे लोक काय आहे ह्मणून त्यांच्याकडे वळून पहातात आणि लगेच खिशांतला पैसा, अधेला पुढें फेंकून देतात; कारण कोणीकडून तरी एकदाची ही ब्याद डोळ्यांपुढून नाहींशी होवो.

परंतु जे खरे हटयोगी आहेत व जे हटयोग ही शास्त्राची एक अत्यंत महत्त्वाची शाखा आहे असें मानतात, त्यांना ह्या असल्या लोकांची फार

कींव येते; कारण, आत्मारामाचें मंदिर तयार करण्याचें उत्तम साधन जें देहरूपयंत्र, तें मनुष्याला निकोप राखणारें पाहिजे. ह्या मुख्य गोष्टीचीच मुळीं त्यांच्यांत उणीव असते.

आह्मी ह्या लहानशा पुस्तकांत हटयोगाचीं मूलतत्त्वें काय काय आहेत, तीं अगदीं सोप्या व साध्या भाषेंत सांगून योगी लोक आपले शारीरिक व्यापार कसे चालवितात तेंही दाखवून देणार आहों, आणि त्या प्रत्येकाचें कारण सांगण्याचाही आह्मी प्रयत्न करूं; परंतु प्रथमतः शरीराचीं जीं अनेक कार्यें व व्यापार आहेत ते पाश्चात्य देशांतील प्राणीविज्ञानशास्त्राच्या पद्धतीनें आपल्याला समजून दिले पाहिजेत, ह्मणजे कोणालाहि निसर्गानें दाखवून दिलेल्या मार्गाला किंवा पद्धतीला होईल तितकें धरून चालावयाला ठीक पडेल. हें कांहीं वैद्यकविषयाचें पुस्तक नव्हें. अर्थात् त्यांत औषधाच्या संबंधानें कोणताही ऊहापोह केलेला नाहीं किंवा आपल्याला फिरून पूर्वस्थिति प्राप्त व्हावयाला आपण आपली वागणूक कशी ठेवली पाहिजे हें जें आह्मी दाखविलें आहे, त्याखेरीज रोग बरे करण्याचे उपाय ह्मणून कांहीं निराळे सांगितलेले नाहींत. निकोप प्रकृतीचा पुरुष हाच ह्या पुस्तकांतील विषय होय. मूळ पुरुषाच्या मर्यादेशीं तुल्य वागणूक ठेवावयाला लोकांस मदत करावी हाच ह्याचा प्रधानहेतु आहे. आणखी आमची अशी खात्री आहे कीं, जो पुरुष निरोगी शरीर निरोगी स्थितींत राखतो, त्याच्या अनुरोधानें वागल्यास तो निरोगी नसलेलें शरीरसुद्धां निरोगी करूं शकेल. हटयोग हा वागणुकींत व रहाणींत निरोगी, स्वभावसिद्ध आणि नियमबद्ध पद्धति कशी ठेवावी हेंच शिकविणारा आहे. त्याला अनुसरून वागलें असतां कोणाचाही फायदाच होईल. हटयोग हा आपल्या सभोंवार जे लोक कृत्रिम संवयीनें रहावयाला किंवा वागावयाला लागलेले दृष्टीस पडतात, त्यांना नैसर्गिक पद्धतीचें महत्त्व सांगून त्यांतून परतवून आणून निसर्गाशीं अगदीं एकरूप करून ठेवतो.

हें पुस्तक साधेंच आहे; अगदींच साधें, खरोखर तें इतकें साधें आहें कीं, पुष्कळ लोक आपल्याला हें आवडत नाहीं ह्मणून लांब फेकूनसुद्धां देतील; कारण ह्यांत नवें किंवा अद्भुत असें कांहींच नाहीं. पुष्कळांस

असें वाटत असेल कीं, ह्यांत कांहीं तरी भिकार योगी करीत असलेले अद्भुत व लोकोत्तर प्रयोग, आसनें, चमत्कार वगैरे सांगितलेले असतील. आणखी त्यावरून आपण आणखीही ते वाढविण्याची खटपट करूं. अशा लोकांना आह्मांस हें सांगणें भाग आहे कीं, बाबानों! तशाप्रकारचें हें कांहीं पुस्तक नव्हे बरें. ७४ प्रकारचीं आसनें कशीं करावींत हें कांहीं आज आह्मी आपल्याला सांगत नाहीं किंवा आंतडीं धुण्याकरितां पोटांतून बाहेर कशीं काढावींत [हें निसर्गाच्या अगदीं विरुद्ध] हेंही आह्मीं आपल्याला सांगत नाहीं अथवा हृदयाचें उडणें व क्रिया बंद कशी पाडावी, अगर पक्वाशयाचे चमत्कार कसे करावेत हेंहीं पण आह्मी सांगत नाहीं. अशा गोष्टींचा संपर्कसुद्धां तुह्माला ह्यांत आढळणार नाहीं. तर आपल्या कामांत कुचराई करणारे, दांडगाई करणारे जे अवयव असतील त्यांना पुनः आपलें काम बरोबर करावयास कसें लावावें येवढेंच आह्मीं सांगणार आणि जे जे स्वैर असलेले भाग आपआपलें काम बंद पाडतील त्यांच्यावर अंमल कसा चालवावा, त्यांना आपल्या ताब्यांत कसे ठेवावेत ह्या संबंधाच्या अनेक गोष्टी आह्मीं सांगणार; पण ह्या सर्व गोष्टी ज्या आह्मी सांगणार त्या मनुष्य हा निरोगी प्राणी बनविण्याच्या संबंधांत येतील तेवढ्याच सांगणार. तो छांदिष्ट बनेल, ढोंगी बनेल अशा तऱ्हेचें आह्मीं कांहींएक सांगणार नाहीं.

रोगासंबंधानेंसुद्धां आह्मांस फारसें कांहीं सांगावयाचें नाहीं. आह्मी आपणाला येवढेंच सांगणार कीं निरोगी स्त्रीपुरुष ह्यांजकडे पहा. त्यांच्याकडे नीट लक्ष द्या आणि तीं निरोगी कशीं होतात, निरोगी कशीं राहतात, ह्या गोष्टीकडे नजर टाका. नंतर तीं काय काम करतात, कशीं वागतात ह्याचा विचार करा येवढेंच आह्मीं ह्मणणार, आणि मग तुह्मांला तसें व्हावयाचें असेल तर तुह्मीही तसेंच वागा असें आह्मीं सांगूं. आह्मी जी काय खटपट करणार ती इतकीच; पण ती सारी ह्मणजे प्रत्येक बाबतींत तुह्माला करावयाची असेल तर ती तुमची तुह्मीच केली पाहिजे.

बाकीच्या प्रकरणांमध्यें योगी हे स्थूल देहालाच कां जपतात, तें आह्मीं आपल्याला सांगणार आहों. त्याचप्रमाणें सर्व प्राणीमात्रांस व्यापून

राहणारें एक प्राणात्मक ज्ञानस्वरूप आहे हा विश्वास; आणि तें प्रधानतत्त्व आपलें कार्य वेळच्या वेळीं व यथायोग्य करीत असतें ही श्रद्धा; आणि त्याच मूलतत्त्वावर निश्चय ठेवून त्याला आमच्या देहांत व देहाच्या द्वारें त्याचें कार्य अप्रतिहत करूं दिलें तर आमच्या सर्व शरीराचें व आमचेंही कल्याणच होईल असा दृढतर भरंवसा; हीं जीं हटयोगाचीं तीन मूलतत्त्वें आहेत, त्यांचेंही आह्मी ह्यांत विवरण करणार आहों. पुढें पुढें वाचूं लागा ह्मणजे आह्मी आपल्याला काय सांगण्याचा प्रयत्न करित आहों तें आपल्या लक्ष्यांत येईल; आणि तुह्मांला जें काय सांगण्याच्या संकल्पानें आह्मी बद्ध झालों आहों, त्याचें स्वरूपही आपल्याला दिसूं लागेल. आतां ह्या प्रकरणाच्या मथाळ्यावरचा जो प्रश्न आहे कीं "हटयोग ह्मणजे काय ?" त्याचें उत्तर काय तें आपल्यास सांगतों. त्याचें उत्तर हेंच कीं, हें पुस्तक आपण शेवटपर्यंत वाचा ह्मणजे खरा हटयोग ह्मणजे काय ह्याची आपल्याला थोडी बहुत कल्पना होईल; पण तो साद्यंत पदरांत पडावा अशी आपली इच्छा असेल तर ह्या पुस्तकांत सांगितलेले सारे प्रकार तुह्मी अमलांत आणले पाहिजेत, ह्मणजे ज्या शास्त्राचें ज्ञान आपल्याला पाहिजे आहे त्या मार्गाला आपण उत्तम रीतीनें लागाल.

प्रकरण दुसरें.

योग्याची स्थूलदेहावरील आस्था.

वर वर पाहणाराला सकृद्दर्शनीं असें वाटतें कीं, योगशास्त्राचा हा अभ्यास मोठा विलक्षणच आहे. तो योगसांप्रदायाच्या विरुद्ध दिसतो; कारण, योग हें अध्यात्मशास्त्र आहे. त्यांत खरें ह्मटलें ह्मणजे आत्मोन्नतीचेच उपाय सांगितले पाहिजेत. आत्मतत्त्व हें सर्वांत श्रेष्ठ होय; आणि स्थूलदेह जडतत्त्वांचाच बनलेला असल्यामुळें आत्म्यासारख्या दिव्य तत्त्वाशीं किंवा मूळ पुरुषाशीं तुलना करून पाहिलें तर तो केवळ कःपदार्थ होय; आणि ह्यांत तर स्थूलदेहाची सुधारणा कशी करावी, त्याचें पोषण कसें करावें, त्याला नियमसूद कसें ठेवावें, त्याजकडून व्यायाम कसा करवावा ह्याच्याच साऱ्या माहितीचें शिष्यांस शिक्षण दिलेलें असून स्थूल देहाचेंच महत्त्व व जोपासना

सांगितलेली आहे. तेव्हां हें कसें? परंतु हा जो योगशास्त्रांतील हटयोगाचा भाग आहे, त्यांत ह्या स्थूलदेहाची जोपासना कशी करावी ह्याचेंच सारें प्रतिपादन आहे. त्यामुळें त्यांत आपल्या जडदेहाला पद्धत कशी लावावी, त्याला ऊर्जित दशेला कसा आणावा, ह्याचीच माहिती त्याचा अभ्यास करणाराला दिलेली असते; आणि तीसुद्धां थोडीथोडकी नव्हें, तर अगदीं खडान् खडा. पाश्चात देशांतील जे प्रवासी लोक पौर्वात्य देशांत येतात, त्यांनां योगी लोक आपल्या देहावर लक्ष्य ठेवून त्याची ते जोपासना करतात; आणि त्यांतच ते आपला वेळ घालवितात व त्याच्याकडेच लक्ष्य पुरवितात असें त्यांच्या दृष्टीस पडलें कीं, तेवढ्यावरूनच त्यांना असें वाटतें कीं, योगशास्त्र हें फक्त शरीर जोपासनेचेंच शास्त्र आहे. त्याचा जरासा लक्ष्य लावून अभ्यास केला तर कदाचित् शरीरप्रकृति चांगली राहात असेल, पण त्यांत आत्मोन्नतीचा असा कोणताच भाग नाहीं. जे केवळ बाहेरचाच देखावा पाहणारे आहेत, त्याच्या पलीकडे ज्यांची दृष्टीच जात नाहीं, त्यांच्या मनाचा कल असा झाला तर त्यांत कांहीं विशेष नाहीं.

परंतु योगजिज्ञासूंना योगीलोक आपल्या देहाला कां जपतात, ह्याचें खरें कारण सांगत बसण्याची कांहीं आह्मांला फारशी आवश्यकता दिसत नाहीं; कारण त्यांत अथपासून इतिपर्यंत जडदेह शास्त्रीयरीत्या कसा तयार ठेवावा व त्याबद्दल कोणकोणती व कशी काळजी बाळगावी येवढेंच सांगितलेलें आहे.

आपलें शरीर ह्मणजे कांहीं खरा पुरुष नव्हे, ह्याबद्दल योगी लोकांची पक्की खात्री असल्याचें आपण जाणतोंच. प्रत्येक प्राण्याला कमजास्त प्रमाणानें ज्याची जाणीव आहे, असा जो "मी" तो अमर असल्याचें त्यांना पक्कें माहीत असतें; आणि ज्या शरीरांत तो राहतो व ज्याचा तो उपभोग घेतो, तें शरीर कांहीं तो नव्हे हेंही त्यास माहीत असतें. योगी लोक हेंही जाणून असतात कीं, शरीर ह्मणजे कापडाच्या शिवलेल्या आंगरख्याप्रमाणें धारण करण्याचें एक आयुध आहे. तें तो आत्मा वेळोवेळीं धारणही करतो व टाकूनही देतो. शरीर कशाकरितां आहे, हेंही त्यास कळत असल्यामुळें खरा पुरुष ह्मणजे कांहीं शरीर नव्हे, हाही त्याचा भरंवसा

असतो. ह्या साऱ्या गोष्टी जशा त्यांना कळत असतात, तसेंच त्यांना हेंही कळतें कीं, शरीर हें एक आयुध असून त्यांतूनच आत्मा प्रगट होतो, व त्याच्या द्वारेंच सारे व्यापार करतो, आणि ह्या विशिष्ट स्थितींत पुरुषाला आपली उन्नती होण्याला, आपलें स्वरूप प्रगट करण्याला आणि त्याच्या वाढीला ह्या मांसाच्या आच्छादनाची आवश्यकता असल्याचेंही त्यांस माहित असतें, आणि ह्मणूनच त्यांचा विश्वास असतो कीं, शरीराला जपणें, त्याची जोपासना करणें हेंही एक महत्त्वाचेंच कार्य आहे, आणि तीही पुरुषाच्या कांहीं अत्युच्च भागाचीच उन्नति आहे; कारण हें शरीर जर आरोग्यस्थितींत नसेल व त्याची निगा नीट न राहील तर मनही आपलें कार्य बरोबर करणार नाहीं व शरीरयंत्राचा धनी-मालक-जो आत्माराम त्यालाही त्याचा करावा तसा उपयोग करून फायदा करून घेतां येणार नाहीं.

परंतु योगी हा खरोखर त्याच्याही पलीकडे गेलेला असतो, ह्मणजे तो आपल्या देहाला आपल्या मनाच्या पूर्णपणें ताब्यांत ठेवून असतो. तो इतका कीं, अखेर तें आयुध आपल्या धन्याचा हातसुद्धां उचलूं देत नाहीं. इतकें तें त्याचें बंदेगुलाम होऊन राहतें.

पण योग्याला हेंही माहित असतें कीं, शरीराच्या भागावर पूर्णपणें ताबा चालवितां येतो तो फक्त त्याची यथायोग्य जोपासना करावी, त्याला यथा-योग्य पोसावें व त्याला यथायोग्य निरोगी ठेवावें तेव्हांच चालवितां येतो. यथायोग्य ठेवलेलें व नियमसूद वागविलेलें शरीर अगदीं पहिल्या प्रतीचें निरोगी व सशक्त हें असलेंच पाहिजे. हीं सारीं कारणें लक्षांत घेऊनच योगी आपल्या प्रकृतीच्या जड बाजूकडे आपलें इतकें लक्ष्य पुरवितात व इतकी त्याची जोपासना करीत असतात, आणि ह्याच कारणानें पौर्वात्य देशांतील स्थूलशरिराची जोपासना हा एक योगशास्त्रांतील हठयोगाचा भाग होऊन राहिला आहे.

आणि पाश्चात्य देशांतील शरीरसुधारणेचें जें वारें आहे, तें फक्त शरीराच्याच नात्याचें आहे. त्यांना वाटतें कीं, शरीर हाच काय तो मी; पण योगी जी शरीराची जोपासना करतो ती आत्म्याच्या सत्य अंशाच्या उपयोगाचें तें एक यंत्र आहे, येवढेंच समजून करतो; आणि ह्या आयुधाचा-

यंत्राचा—आत्मोन्नतीच्या कामांत उपयोग होतो ह्मणून त्याला तो शेवटपर्यंत परिपूर्ण ताजें तवानें राखतो. शरीराची जोपासना करणाऱ्या लोकांना स्नायू मजबूत होण्यापुरत्या यांत्रिक हालचाली आणि व्यापार झाले ह्मणजे रगड होतात; पण ह्या कामांत योगी चांगलेंच लक्ष्य घालतो, आणि तो केवळ स्नायूच मजबूत करून रहात नाहीं तर प्रत्येक इंद्रिय, प्रत्येक कोश आणि देहाचा जो जो उत्कृष्ट भाग असेल तो तो मजबूत करीत असतो.

इतकेंच करून तो रहात नाहीं, तर तो आपल्या शरीराच्या प्रत्येक भागावरही अंमल चालवितो. आपल्या ताब्यांत असलेल्यावरच नव्हे तर शरीर तयार करतांना बहुतेकांस जें साधत नाहीं व साधणारही नाहीं असें समजतात त्या आपल्या ताब्यांत नसलेल्या भागावरही तो आपला अंमल चालवितो.

योगजिज्ञासूंना आह्मी आज आपलें स्थूलशरीर परिपूर्णावस्थेंत कसें ठेवावें, त्या योगशिक्षणाचा मार्ग दाखवून देत आहों; आणि जो लक्ष्यपूर्वक ह्या मार्गाला अनुसरेल त्याला त्याच्या खर्च झालेल्या कालाची व श्रमाची बक्षिसाच्या रूपानें परिपूर्ण भरपाई होऊन मिळेल; आणि एखाद्या उत्तम सारंगीवाल्याला ज्याप्रमाणें आपल्या सारंगीला धनुकली लावतांना भूषण व अभिमान वाटतो, किंवा एखादा उत्तमोत्तम कारागीर सुंदर व उपयुक्त वस्तु जगास तयार करून देणाऱ्या आपल्या हत्याराला आपल्या जिवापलीकडे बाळगतो, त्याप्रमाणेंच भूषणभूत वाटणाऱ्या आपल्या दिव्य शरीरावर स्वामित्त्व मिरवावयास मिळेल.

प्रकरण तिसरें.

विधात्याचें रचनाचातुर्य.

योगशास्त्राचें ह्मणणें असें कीं, परमेश्वरानें प्रत्येक प्राण्याला त्याच्या गरजा भागवाऱ्यात ह्मणून त्याला हें स्थूलदेहरूप एक यंत्र दिलेलें आहे; आणि त्याला नीट ठेवलें तर त्याला काय पाहिजे तें प्राप्त व्हावें आणि त्याच्या हयगयीनें त्यांत कांहीं बिघडाबिघड झाली तर त्याची दुरुस्ती करतां यावी अशीही त्यांत योजना केलेली आहे. मानवी शरीर हें एक महत्बुद्धीचे

हस्तकौशल्य आहे असें मानतात. त्याची अवयवरचना हें एक चालू असलेलें असें यंत्र आहे असें ते समजतात. त्याच्या रचनेवरून आणि व्यापारावरून अतिशय चातुर्य व काळजी हीं घेतल्याचें स्पष्ट होतें. त्यांना हेंही समजतें कीं, महद्बुद्धि हेंच शरीराचें कारण होय, आणि तीच बुद्धि आज मितीलाही स्थूलदेहांतून कार्य करीत आहे, आणि हें कार्य जोंपर्यंत तो परमेश्वराच्या नियमास धरून करीत असेल, तोंपर्यंत प्रकृति व शक्ति हीं चालूं राहतील. त्यांना हेंही ठाऊक असतें कीं, मनुष्य जेव्हां त्या नियमांच्या विरुद्ध वागतो, तेव्हां शरीराची बिघडाबिघड व रोग हीं उत्पन्न होतात. ही त्याची फलश्रुति. त्यांचा असा भरंवसा असतो कीं, ज्या अर्थी त्या महत्-बुद्धीनेंच हें सुंदर मानवी शरीर अस्तित्वांत आणलें आहे, त्या अर्थी तें कसें कां चालेना आणि कांहीं का होईना, अशी कल्पना मनांत आणणें हें हास्यास्पद होय. कारण त्यांना माहित आहे कीं, शरीराच्या प्रत्येक कार्यावर, हरएक व्यापारावर जोंपर्यंत ह्या ज्ञानस्वरूपाचा ताबा आहे, तोंपर्यंत हें सुरक्षित राहील. भिण्याचें कारण नाहीं.

हीच जाणीव, ज्याच्या व्यक्त स्वरूपाला आपण ' निसर्ग ' 'जीवनतत्त्व' किंवा दुसरीं अशाच तऱ्हेचीं नांवें देतों, तेंच नेहमीं बिघडाबिघड झालेली दुरुस्त करतें; जखम भरून आणतें; मोडलेलें हाड सांधतें; आणि शरीरांत शिरलेलीं अपायकारक द्रव्यें बाहेर फेंकून देतें आणि हजारों लाटा उसळल्या, कितीही तुफान झालें तरी तें चालू ठेवतें. रोग असें आपण ज्यांना ह्मणतों, त्यांच्या नैसर्गिक कार्यापासूनसुद्धां आपल्याला पुष्कळ फायदा होतो; कारण, त्यांच्या योगानें आपल्या देहांत शिरून बसलेलीं विषारी द्रव्यें सारीं बाहेर पडतात.

तर आतां शरीर ह्मणजे काय त्याचा विचार करूंया. समजा कीं, एक आत्मा आपल्या कायम राहण्यासाठीं व आपलीं कामें करावयासाठीं सोयीसकर अशी जागा शोधित आहे. शोधक लोकांना हें माहितच आहे कीं, कांहीं विवक्षित रीतीनें व्यक्त स्वरूपांत येण्याला आत्म्याला मांसल जागा अवश्य पाहिजे. तेव्हां आतां शरीराच्या द्वारें आत्मा काय काय मागतो, किंवा त्याला काय काय पाहिजे असतें तेंही पाहूंया; आणि मग त्याला जें काय लागेल तें निसर्गानें दिलें आहे किंवा नाहीं तें पाहूं.

प्रथमतः आत्म्याला विचार करण्यासाठीं जड द्रव्याचें उत्कृष्ट सोयीचें असें आयुध पाहिजे आणि त्याचें स्थान अगदीं मध्यभागीं पाहिजे. असें कीं, तेथून शरिराशीं प्रत्यक्ष संबंध ठेवतां येईल. अशा प्रकारचें अद्भुत आयुध ह्मणजे मनुष्याचा मेंदु हें होय. तें निसर्ग त्यास देतो. ही गोष्ट त्याचवेळीं आपल्या धुंदुक धुंदुक लक्ष्यांत येते. आपल्या उन्नतावस्थेमध्यें मनुष्य मेंदूच्या जेवढ्या भागाचा उपयोग करतो, तो भाग मेंदूच्या विस्तारांतील अत्यंत सूक्ष्म भाग आहे; आणि ज्याचा तो उपयोग करीत नाहीं, तो भाग जातींच्या उत्क्रांतीसाठीं शिल्लक पडलेला असतो.

दुसरें, मनावर निरनिराळे होणारे संस्कार ग्रहण करण्याला व संग्रहीत करण्याला आत्म्याला कांहीं इंद्रियांचीही आवश्यकता आहे. निसर्ग ह्या डोळा, कान, नाक, रसनेंद्रिय आणि ज्याच्या योगानें आपल्यास ज्ञान प्राप्त होतें, त्या ज्ञानतंतूंचाही त्यांत पुरवठा करतो; आणि बाकीच्या ज्ञानाची जातीला अवश्यकता वाटेपर्यंत निसर्गानें तें गुपित ठेवून दिलें आहे.

नंतर शरीराचे निरानिराळे भाग व मेंदू ह्यांच्यामध्यें दळणवळणाला कांहींतरी साधनांची आवश्यकता उत्पन्न होते. त्यासाठीं निसर्गानें देहामध्यें ज्ञानतंतूंच्या तारा कांहीं विलक्षण रीतीनें खेळवून ठेवल्या आहेत. ह्याच तारांच्या द्वारें मेंदू हा शरीराच्या सर्व भागावर निरोप कळवितो; आणि कोशांकडे, अवयवांकडे हुकूम सोडतो; आणि ते तत्काल अमलांत आणा-वयास लावतो. शरीराच्या सर्व भागांतून भयसूचक येणाऱ्या तारा मेंदू घेतो; आणि मदतीसाठीं टाहो फोडतो किंवा त्यांचा प्रतिकार वगैरे करतो.

नंतर जगामध्यें फिरून हालचाल करावयाला शरीरालाही कांहीं साधनें लागणार. वनस्पतीप्रमाणें त्यालाही बाहेरच्या बाजूस शाखा ठेवलेल्या आहेत; पण त्यांची हालचाल झाली पाहिजे; शिवाय त्यापुढें आलेल्या वस्तूपर्यंत पोंचल्या पाहिजेत; आणि त्या आपल्या उपयोगाला लागेपर्यंत वळल्या पाहिजेत. ह्याकरितां निसर्गानें हात, पाय, स्नायु आणि शिरःसंधींचें बंधनादि निर्माण केलीं आहेत. त्यांच्या योगानें ते अवयव हीं सर्व कार्यें करतात.

नंतर हीं सर्व साधनें कशाचा धक्का वगैरे न लागावा ह्मणून त्यांना नीट जपून ठेवण्याकरितां शरीरामध्यें पेटी पाहिजे. त्यांना आधार, मजबुती आणि स्थीरता येण्याला टेकू पाहिजे; ह्मणून निसर्गानें 'हाडाचा सांपळा' ह्मणून प्रसिद्ध असलेली पेटी देऊन ठेवली आहे. तो ह्या यंत्रांतील अद्भुत भाग होय; ह्मणून त्याचा अभ्यास करणें आपल्यालाही फार महत्त्वाचें आहे.

त्याचप्रमाणें आत्म्याला इतर जमलेल्या देहधारी जीवांशीं संबंध ठेवण्यासाठीं जड साधन असणेंही अवश्य आहे. तें दळणवळणाचें साधनही निसर्गानें वागिंद्रियांत व श्रोत्रेंद्रियांत ठेवलें आहे. शरीरांतील कांहीं भाग बांधण्यासाठीं, त्यांत पुन्हा भर घालण्यासाठीं, त्याची दुरुस्ती करण्यासाठीं आणि साऱ्या निरनिराळ्या भागांना बळकटी आणण्यासाठीं त्याला जीं द्रव्यें लागतील तीं नेण्याचीही तजवीज पाहिजे. तशीच त्याला दुसरीही एक तजवीज पाहिजे ती अशी कीं, तिच्या योगानें निरुपयोगी झालेले शरीरांतील पदार्थ—टाकाऊ जिन्नस—दहनक्रियेच्या ठिकाणीं नेऊन तेथें ते जाळून शरीराच्या बाहेर टाकले पाहिजेत. त्यासाठीं निसर्गानें आपल्याला जीवनक्रम चालविणारें रक्त दिलें आहे. तें धमन्या, शिरा ह्यांतून चहूंकडे फिरून आपलें कार्य करीत असतें. फुप्फुसें आक्सिजनाशीं संयुक्त करून रक्ताला शुद्ध करतात; आणि त्यांतील निरुपयोगी द्रव्यें जाळून टाकतात.

आपल्यांतील कांहीं भाग नवे करण्याकरितां व जुन्याची दुरुस्ती करण्याकरितां शरीराला बाहेरच्याही कांहीं पदार्थांची आवश्यकता लागते. हीं द्रव्यें खाण्याच्या अन्नांतून निसर्ग आणून देतो; आणि तीं पचवितो. तेव्हां त्यांचा अर्क तयार होऊन तो शरीरांला मिनेल अशा बेताचा तयार करतो व त्यांतील खळमळ बाहेर टाकून देतो.

इतकेंच नव्हें तर, तोच निसर्ग आपल्या ह्या दिव्य देहांत जीवनशक्तिकडून माया उत्पन्न करवून तिच्या करवीं—आपल्या देहाचेंच नव्हे—तर इतर जीवांचेंही पालनपोषण करतो; आणि तें केवळ बाह्य द्रव्यें पैदा करूनच नव्हे, तर आपल्याच देहाचें रक्तमांस दुधाच्या रूपानें खर्ची घालून त्यांचा देह वाढवितो. केवढी ही तजवीज आणि किती अप्रतीम योजना! ह्या निसर्गासारखें चातुर्य व कळकळ दुसऱ्या कोणापाशीं असणार?

ह्याकरितां कोणालाही ह्या मनुष्यदेहरूप यंत्रकलेची, त्यांतील कौशल्याची व त्याच्या कार्याची इत्थंभूत माहिती करून घेण्याला ही संधि फारच मोल्यवान् आहे. त्याच्या अभ्यासानें कोणालाही निसर्गांत असलेल्या अगाध ज्ञानाच्या सत्यतेची साक्ष, त्याच्या कृतींतच पटून आपली अगदीं बालंबाल खात्री होईल व त्याच्या प्रत्येक हालचालींत जीवनतत्त्व असलेलें प्रत्यक्ष दृष्टिगोचर होईल. शरीररचना ह्मणजे कांहीं पोरखेळ नव्हे किंवा थट्टा नव्हे. बोलाफुलास गांठ पडल्याप्रमाणें ती कांहीं वाटेवर पडलेली नाहीं; किंवा काकतालीय न्यायानें ती आपोआपही झालेली नव्हे. अथवा डोळे मिटूनही कोणी केलेली नाहीं तर सर्व समर्थ ज्ञानस्वरूपाचीच ती मूर्तिमंत कृति आहे, ही गोष्ट त्याला पक्की कळून चुकेल.

आणि ही गोष्ट एकदां समजून चुकली व पक्केपणीं मनांत बिंबली ह्मणजे त्याच ज्ञानस्वरूपावर त्याचा विश्वास बसतो, आणि तिनेंच आपल्याला जड जीवांत घातलें आहे; आणि तीच आपल्याला ह्या जीवितद्वारें वागवीत आहे; आपला पुढचा जिम्मा तीच घेणार; आजचा तिनेंच घेतला आहे; आणि नेहेमींचा जिम्मा घेण्यासही तीच तयार आहे; ही गोष्ट त्याच्या मनांत घोळत राहते.

ह्या महज्जीवनशक्तीचें स्वरूप आपल्याला जितकें जितकें अधिक स्पष्ट दिसूं लागेल तितकें तितकें आपल्याला फायदेशीरच आहे. तिला जर आह्मी भिऊं लागलों किंवा तिच्यावर विश्वास ठेवला नाहीं तर आमचें आह्मींच दार लावून घेतल्यासारखें होईल; आणि अंधारकोठडींत रखडत बसण्याची पाळी येईल.

प्रकरण चवथें.

आमची जिवलग प्राणसंरक्षक शक्ति.

पुष्कळ लोक रोगाविषयीं बोलतांना एक चूक करीत असतात. त्यांची समज अशी असते कीं, रोग ह्मणून कांहीं एक निराळी जातच आहे; तो एक खरोखरीचा पदार्थच आहे आणि तो आरोग्याचा शत्रु आहे; पण हें ह्मणणें बरोबर नाहीं. आरोग्य ही मनुष्याची मूळची स्वतःसिद्धच स्थिति आहे; आणि आरोग्याचा अभाव तोच रोग. कोणताही मनुष्य निसर्गाच्या

नियमाबरहुकूम वागत जाईल तर त्याला रोग होणें कधींच शक्य नाहीं. त्यांतील थोडेसे नियम जरी मोडले गेले तरी अनियमितपणा हाच त्याचा परिणाम होतो. अनियमितपणा आला कीं, त्याचीं कांहीं लक्षणें उद्भवूं लागतातच; आणि त्या लक्षणांनाच आपण कोणता तरी रोग असें नांव देतों. आपण ज्याला रोग असें ह्मणतों तो फक्त पूर्ववत् क्रिया चालू होण्याकरितां अनियमितपणा सोडून देण्यासाठीं किंवा टाळण्यासाठीं निसर्गानें चालविलेल्या प्रयत्नाचा परिणाम होय.

रोग ह्मणून एक निराळी वस्तु आहे अशीच आमची समजूत होऊन त्याप्रमाणेंच बोलावयाची आह्मास संवय लागली आहे. ‘ तो आमच्यावर हल्ला करतो, ’ ‘ तो आमच्या हातापायांत अगदीं खिळून बसला आहे, ’ ‘ त्यानें तर आह्मांला भंडावून सोडलें आहे, ’ ‘तो भारी त्रासदायक आहे,’ ‘ तो अगदीं निरुपद्रवी आहे, ’ ‘ त्याच्यापुढें सारीं औषधें रद्द झालीं, ’ ‘तो तत्काल उत्पन्न होतो,’ इत्यादि वाक्यें आपल्या नेहमीं तोंडांत असतात. त्याच्या संबंधानें आह्मीं असें बोलतों कीं, तो जणों काय निराळी व्यक्तीच असून त्याला आचारविचार आहे व जीव आहे! आह्मांला वाटतें कीं, तो कांहीं अंशीं माणसासारखाच असून आमच्या नाशाकरितां त्यानें कंबरच बांधली आहे! मेंढरांच्या कळपांत जसा एकादा लांडगा शिरावा, कोंबड्यांच्या खुराड्यांत एखादा बोका घुसावा, किंवा धान्याच्या कोठारांत उंदीर जावा त्याप्रमाणेंच आह्मी त्याच्याबद्दल बोलत असतों. इतकेंच नव्हे तर वर सांगितलेल्या जनावरावर जसें काठी घेऊन धावतों, त्याप्रमाणें त्याच्या अंगावरही आह्मी धावतों; आणि त्याला ठार करावयाला किंवा निदान हाकून लावावयाला तरी पहात असतों.

निसर्ग हा चंचल बुद्धीचाही नाहीं; आणि बेभरंवशाचाही नाहीं. देहांत जीवाचें व्यक्तस्वरूप आपोआप उत्पन्न होतें खरें; पण तें उत्पत्तीच्या नियमाप्रमाणेंच होत असतें; आणि त्या नियमांस अनुसरूनच तो आपल्या उच्च स्थितीपर्यंत हळूहळू मार्ग क्रमित असतो; आणि रोज रोज वापरून जीर्ण झालेल्या आंगरख्याप्रमाणें शरीर जुनें होऊन टाकून देण्याची पाळी येईपर्यंत हळूहळू क्षीण होऊन तो आत्मा दुसऱ्या स्वरूपांत जाण्याकरितां तालमाल

पाहून बाहेर पडतो. पुरुषानें प्रौढ होऊन वयोवृद्ध होईपर्यंत आपल्या शरीरांतून बाहेर पडावें अशी निसर्गाची कधींच इच्छा नसते. हे निसर्गाचे नियम योगी लोकांना अगदीं बाल्यावस्थेपासून माहित असल्यामुळें लहान मुलांना किंवा तरुण पुरुषांना रोगानें मृत्यु येणें हें कृत्य अपघातानें चुकून मृत्यू येण्याप्रमाणेंच अगदीं तुरळक झालें पाहिजे असा त्यांचा समज असतो.

प्रत्येक जडदेहामध्यें एक प्राणतत्त्व किंवा जीवनशक्ति रहात असते; आणि ती आह्माकरितां होईल तेवढें बरें करीत असते. आह्मीं यथायोग्य रीतीनें वागण्याचीं तत्त्वें झुगारून दिलीं तरी तिचा मार्ग निर्धास्त असतो. ' रोग ' ' रोग ' असें आपण ज्याला ह्मणतो तें सुद्धां ह्या जीवनशक्तीचें एक संरक्षक कार्य असतें. ह्यामुळें त्याच्यापासूनही फायदाच होतो. तें कार्यसुद्धां कांहीं अपायकारक नसतें तर त्याच्यापासून सचेतन अवयवांवर हितकारकच परिणाम घडतो. हें कार्य अनियमीतच असतें; कारण त्याचा मूळचा मार्गही अनियमीतच असतो. एखादा मनुष्य राजरस्ता सोडून आडमार्गानें गेला तर मागाहून घोडा घेऊन येणाऱ्या मोतद्दारालाही त्याच्या मागें आडमार्गानेंच धांवावें लागतें किंवा ' वांकड्या मेढीला वांकडा नेम ' अशीच त्याची अवस्था होते. आपणच आडमार्गानें निघालों ह्मणजे जीवनशक्तीलाही त्याच आडमार्गानें त्याच्या मागें धांवावें लागतें व मोतद्दार जसा ' आपण मार्ग चुकलां आहां. माझ्या मागें या ह्मणजे मी पहिल्या रस्त्याला पोंचवितों ' अशी समजूत करून त्यास मूळच्या वाटेवर आणतो त्याप्रमाणें जीवनशक्तीही त्याला पुनः सरळ वाटेवर आणण्याची खटपट करीत असते व त्यासाठीं तिलाही त्याच्या मागोमाग आडमार्गानें धांवावें लागतें; पण तिचा प्रयत्न पुनः आपल्या सरळ वाटेवरच आणण्याचा असतो.

' आत्मसंरक्षण ' हें तर जीवनशक्तींतील मुख्य तत्त्व आहे. जेथें जेथें सजीवपणा ह्मणून दृष्टीस पडतो, तेथें तेथें हें तत्त्व सदासर्वदा जागृत असतें. ह्या धर्मानें स्त्री व पुरुष दोघेंही बद्ध झालेलीं आहेत.—गर्भाला आणि मुलाला खाऊं जेऊं घालतात—मातापितरें आपल्या मुलाचें संरक्षण करण्यासाठीं व त्याचें कोडकौतुक पुरविण्यासाठीं अगदीं पुढें पुढें करीत असतात—आई मोठ्या

धैर्यानें प्रसववेदना सोसते व दुःखकष्ट काढते—तें कां? तर ही सारी जातिसंरक्षक उपजत बुद्धि होय.

पण स्वतःचा जीव बचावण्याची जी उपजत बुद्धि असते, ती ह्याहूनही कांकणभर प्रबळच असते. " आपल्या स्वतःच्या जीवाकरतां मनुष्य आपलें सर्वस्वही अर्पण करण्यास तयार असतो " हें ह्मणणें जरी प्रगल्भ बुद्धीच्या मनुष्यांसंबंधानें व साधुसंतांच्या दृष्टीनें निखालस खरें असें जरी ह्मणतां येणार नाहीं, तरी आत्मसंरक्षणाचें महत्त्व सांगतांना तेवढ्यापुरतें तरी खरें ह्मणावयास हरकत नाहीं. ही उपजतबुद्धि कांहीं पढिक ज्ञानाची नव्हे तर ती प्राण्याच्या जन्मस्थापनेच्या पायाच्या दगडापासूनच त्यांत वस्ती करून असते. ह्या उपजत बुद्धीचा पढिक ज्ञानावर पगडा असलेलाच वारंवार दृष्टीस पडतो. एखादें अरिष्ट पुढें दिसत असतां मनुष्यानें जर मी येथेंच उभा राहणार ह्मणून निश्चय केला तर त्यावेळीं पायांना " तूं या मनुष्याबरोबर धांवत जा " ह्मणून हुकूम फर्मावणारी बुद्धि हीच. फुटलेल्या तारवांतील मनुष्य सुधारकी तत्त्वें धाब्यावर बसवून आपल्याच ज्ञातिबांधवांचे गळे कापून त्यांना घशाखालीं घालतो व घटाघट त्यांचें रक्त पितो, हाही प्रभाव तिचाच. ' ब्लॅक होल ' सारखीं भयंकर कृत्यें करण्यांत हीच बुद्धि मनुष्याला हिंस्र पशू बनविते; आणि अनेक प्रकारच्या भिन्न भिन्न स्थिति आपला अंमल गाजवून आपलें वर्चस्व स्थापणारी हीच. ही जीवाकरतां—जीव जगण्याकारितां—आरोग्याकरितां व आरोग्य वाढण्याकरितां नेहमीं खटपट करणारी हीच. आमच्या हलगर्जीपणानें आणि मूर्खपणानें आमच्या शरीरांत आह्मी जाऊं दिलेलीं घाणेरीं द्रव्यें बाहेर काढण्यासाठीं आह्मांला वारंवार रोग उत्पन्न करणारी हीच.

होकायंत्रांतील सुई कशीहि फिरविली तरी, तें जसें तिचें टोंक नेहमीं उत्तर दिशेकडेच लावून ठेवतें, त्याप्रमाणें हें आत्मसंरक्षक तत्त्व जीवनशक्तीच्या द्वारें आह्मांलाही आरोग्याच्या मार्गाला लावतें. त्याची चिकाटी सोडवून आपल्याही बाजूस जातां येईल, नाहीं असें नाहीं; तरीपण मनाचा ओढा नेहमीं आत्मसंरक्षणाकडेच रहावयाचा ही गोष्ट विसरतां कामा नये. ही आमच्यामध्यें उपजत बुद्धि असते, तीच बुद्धि वनस्पतीच्याही बीजांत

असते; ह्मणूनच तें आपला सूक्ष्म मोड आपल्यापेक्षां हजारों पटीनें असलेल्या मृत्तिकेच्या जड ओझ्याला बाजूस सारून त्याला सूर्यप्रकाश मिळण्यासाठीं दीर्घ प्रयत्न करतें. त्याच शक्तीच्या जोरावर मोडाचा अंकुर जमिनींतून वर येतो. ह्याच तत्त्वावर त्याच्या मुळ्या खालवर पसरतात. ह्या प्रत्येक क्रियेंत दिशा जरी भिन्न भिन्न असल्या तरी प्रत्येक क्रियेंतील रोख असतो तो सरळच असतो. आपल्याला जर जखम झाली, तर ही जीवनशक्ति तत्काल ती बरी करण्याच्या खटपटीस लागते; आणि तें काम ती कांहीं विलक्षण हुशारीनें व टापटिपीनें करीत असते. आपलें एखादें हाड मोडलें तर आपण सारे किंवा शस्त्रवैद्य जें काय करतों तें हेंच कीं, त्या हाडाचे सारे तुकडे पहिल्याप्रमाणें नीट जुळवून जेथल्या तेथें सारखे बसवून न हालतील असे बांधून ठेवतों इतकेंच; पण पुढील त्या हाडाचे सांधे जुळवून ते यथावत् एकजीव करणें हें काम महज्जीवनशक्तीकडे असतें व तें तीच करते. आह्मी पडलों आणि आमचे स्नायु किंवा अस्थिबंधन फाटलें गेलें तर आपल्याला काय काय करतां येईल? ह्या गोष्टींचा आपण विचार करतों इतकेंच; पण जीवनशक्ति ही लगेच ती जखम बरी करण्याच्या कामाची सुरवातच करते; आणि त्यासाठीं जीं कांहीं द्रव्यें अवश्य लागणारीं असतील तीं शरीरांत घालून ती जखम बरी करते.

साऱ्या वैद्यलोकांना तर ही गोष्ट माहित आहे आणि त्यांच्या सर्व शाळांतूनही शिकविली जाते कीं, एखाद्या मनुष्याचें शरीर जर चांगलें धट्टेकट्टें असून त्याला कसलेंही दुखणें आलें तरी त्याची जीवनशक्ति त्याला त्यांतून हजार हिश्शांनीं बरें करते. मात्र त्याचीं जीवनेंद्रियें शाबूत पाहिजेत. ह्या जडदेहाला जर अधिक अधिक क्षीण होऊं दिलें तर खरोखर अगदीं अशक्य नसलें तरी तो बरा व्हावयाला फार जड जातें; कारण जीवनशक्तींतील इष्ट परिणाम घडवून आणण्याची जी शक्ति तीच मुळीं नष्ट झालेली असते. त्यामुळें तिला नियमाविरुद्ध काम करणें भाग पडतें. ती प्रतिज्ञेनें सांगत असते कीं, कसेंही असलें तरी मी नेहमींच्या नियमाप्रमाणें तुमचें होईल तितकें बरेंच करीन. आपलें तितकें बरें व्हावयास पाहिजे, तितकें जरी जीवनशक्तीच्यानें करवलें नाहीं, तरी 'मी निराश झालें ह्मणून प्रयत्न सोडतें' असें

मात्र ती कधीं ह्मणणार नाहीं. तर परिस्थितीप्रमाणें कांहींतरी सोय काढून होईल तेवढें ती बरें करीलच करील. ह्याकरितां तिला अगदीं मोकळी सोडावी ह्मणजे ती तुह्माला पूर्ण आरोग्यस्थितींतच ठेवील. अज्ञानानें किंवा कृत्रिम वागणुकीनें तुह्मी तिच्या नियमाचें जरी उल्लंघन केलें, तरी सुद्धां ती तुह्मांला पूर्वस्थितीवर ओढून आणण्याची खटपट करील आणि तुह्मी जरी तिच्याशीं कृतघ्नपणा केला, व मूर्खपणा दाखविला तरी अखेरपर्यंत आपल्या शक्त्यनुसार ती तुमची सेवाच करीत राहील. तिच्या जिवांत जीव आहे तोंपर्यंत ती तुमच्या करितां झगडतच राहील.

आपल्या वागणुकीशीं, परिस्थितीशीं जुळून चालण्याचा जो ह्या जीवनशक्तीचा धर्म आहे, तो आपल्या आयुष्यांतील कोणत्याही स्थितींत आणि केव्हांही दृष्टीस पडतो. एखादी बी एखाद्या खडकाच्या फटींत पडते; आणि ती उगवूं लागली ह्मणजे त्या खडकाच्या आकारांत चेंगरून जाते किंवा जोरकस असेल तर खडकाच्याही चिरफळ्या करून आपल्या ठरीव आकारानें वर येते. त्याचप्रमाणें मनुष्याच्या बाबतींत ही गोष्ट आहे. कोणी एखादा मनुष्य जेव्हां साऱ्याच हवेंत राहूं लागतो, व वाढतो; पाहिजे तसा वागूं लागतो; तेव्हां जीवनशक्ती ही आपण होऊन आपले नियम बदलून त्याच्याच मर्जीप्रमाणें काम करूं लागते आणि खडक जर बियाच्या मोडाला दुभंग करवला नाहीं तर तो मोड जसा चेपटून वांकड्यातिकड्या आकारानें बाहेर पडतो; तरी तो जीव धरून असतो आणि जोमांतही पण असतो. त्या प्रमाणें तिचें स्वरूप बदललें तरी ती जीव धरून जोमांतही राहते. आरोग्यासाठीं यथायोग्य मर्यादेंत राहिलें तर इंद्रियविशिष्ट रचना रोगग्रस्त अशी कधींच होणें नाहीं. नियमित प्रमाणानें वागणें ह्याचेंच नांव आरोग्य, आणि अचरटपणानें वागणें ह्याचें नांव रोग. जे नियम मनुष्याच्या ह्या आरोग्यवृद्धीस कारणीभूत होतात त्यांना शूर व पराक्रमी पुरुषांनाही आरोग्यस्थितींत व बलाढ्यस्थितींत ठेवणें भाग पडतें. वागणूक सरळ ठेवली तर जीवनशक्तीही आपलें काम चोख बजावते; पण आपणच अर्धेकच्चेपणानें वागूं लागलों तर जीवनशक्तीही अपुऱ्या स्वरूपांतच असलेली दृष्टीस पडते; आणि आपण ज्यांना रोग असें ह्मणतों ते कमजास्ती प्रमाणानें उद्भवतात. आपण सुधारकी-

थाटानें--चैनीनें--राहतों, त्यामुळें आपल्यावर कमजास्ती प्रमाणानें तरी अस्वाभाविकपद्धतीनें वागणें भाग पडतें; आणि जीवनशक्तीला आपल्या मनाप्रमाणें आमच्याशीं वागावयाला जड जातें. आह्मी नेमस्तपणानें खात नाहीं, नेमस्तपणानें पीत नाहीं, नेमस्तपणानें निजत नाहीं, नेमस्तपणानें श्वासोच्छ्वास करीत नाहीं किंवा नेमस्तपणानें पोषाखही पण करीत नाहीं. "ज्या गोष्टी करूं नयेत त्या गोष्टी आह्मीं करतों; आणि ज्या गोष्टी करणें आह्मांस इष्ट आहेत त्या गोष्टी आह्मी सोडून देतों, ह्मणून आमच्यांत आरोग्य नाहीं." किंवा आणखी असेंही ह्मणतां येईल कीं, आपल्याला जितकी जितकी शक्ति कमी, तितकें तितकें दुसऱ्यावर उपकार करण्याचें सामर्थ्यही कमी.

जीवनशक्तीच्या मित्रत्वावरच आह्मीं वांचलों आहोंत; पण ह्याचा ज्यांनीं कधीं विचारच केलेला नाहीं, ते लोक तिच्याकडे ढुंकूनसुद्धां पहात नाहींत. योगशास्त्रांतील हटयोगाचा सारा भाग ह्यानेंच भरलेला आहे; ह्मणून योगीलोक आपल्या आचरणांत त्याच्याकडे विशेष लक्ष देत असतात. ते जाणून असतात कीं, आपल्याला एक मित्र आहे; आणि जीवनशक्तीशीं आपला अगदीं निकट संबंध आहे; ह्मणून ते तिला अगदीं पूर्णपणें वावरण्यास मुभा देतात, आणि तिच्या कार्यांत होईल तितका कमी हात घालीत असतात. त्यांना माहीत असतें कीं, जीवनशक्ति ही सदासर्वदा आपलें बरें करण्यास व आपलें आरोग्य राखण्यास डोळ्यांत तेल घालून जपत असते, ह्मणून ते तिच्यावर परिपूर्ण विश्वास ठेवून खुशाल बसतात.

हटयोगांत यश येणें पुष्कळ अंशीं जीवनशक्तीला वावरावयाला परिपूर्ण मोकळीक देणें, ती आपलें कार्य मोकळेपणें करीत असतां त्यास कधींही आड न येणें आणि तिचे मार्ग व क्रिया अव्याहत चालूं देणें ह्या गोष्टींवर अवलंबून आहे. वाटेंतल्या सर्व धोंडी बाजूस सारून जीवनशक्तीच्या रथाचा मार्ग अगदीं मोकळा, दोरीसुत व गुळगुळीत करून देणें हाच हटयोगाचा उद्देश आहे. त्याच्या नियमाप्रमाणें वागा ह्मणजे तुमचें आणि तुमच्या देहाचेंही बरोबरच कल्याण होईल.

प्रकरण पांचवें.

देहांतील रसायनशाळा.

ह्या लहानशा पुस्तकांत प्राणीविज्ञानशास्त्रावरचें विवेचन करण्याचा उद्देश नाहीं तरी बऱ्याच लोकांना निसर्ग ह्मणजे काय ह्याची कल्पना थोडी, किंबहुना मुळींच असल्याचें दिसून येत नसल्यामुळें निरनिराळ्या शारीरिक अवयवांचीं कार्यें व उपयोग आह्मांला कळतात, त्याप्रमाणें शरीरांतील अत्यंत महत्त्वाच्या इंद्रियांसंबंधानें चार शब्द सांगावेत असें वाटतें; आणि त्याबरोबरच अन्नाचें ज्यानें चर्वण व पचन होऊन शरीराचें पोषण होतें आणि जिनें त्याकरितां ह्या शरीरामध्यें रसायनक्रिया करून त्यांत एक रसायनशाळाच बनवून सोडली आहे. तिच्याबद्दलही चार शब्द सांगण्याचें योजिलें आहे.

आमच्या मतें मानवदेहाच्या पचनक्रिया यंत्रांतील अगदीं पहिला भाग ह्मटला ह्मणजे दांत हा होय. निसर्गानें आह्माला आमचें भक्ष्य बारिक करण्याकारितां आणि त्याचें अगदीं मऊ पीठ करण्याकरितां दांत दिले आहेत; आणि त्यांचा आकार व जुळणी त्याला अनुरूप अशी असून त्यांचा जंगजोड कसा अगदीं यथायोग्य दिसतो. पक्वाशयांतील पाचक रस व लाळ ह्यांच्या योगानें त्यांना आपली क्रिया अगदीं सहज करतां येऊन अन्नाला पचनपात्र करतां येतें. दांतांनीं अन्न बारीक केलें ह्मणजे त्याला रसात्मक रूप येऊन त्यांत पोषक धर्म उत्पन्न होतो; आणि तें शरीराकडून सहज शोषलें जातें; अर्थात् त्याच्याशीं एकरूप होतें. हें सांगणें ह्मणजे निखालस चर्वितचर्वण होय असें दिसेल; कारण ही गोष्ट ऐकून ऐकून हल्लींच्या काळीं बहुतेकांचे कान किटलेले असतात; परंतु दांत हे कशासाठीं व कोणत्या उपयोगाला दिलेले आहेत हें माहित असूनही त्यांचा यथायोग्य उपयोग आमच्या वाचकांपैकीं कितीसे वाचक करीत असतील बरें ? ते आपलें अन्न असें कांहीं गपागप गिळून टाकतात कीं, दांत हे जसे कांहीं फक्त शोभेकरतांच दिलेले आहेत; आणि आपल्याला कोठा दिला आहे तो पांखराचा दिला आहे ! तेव्हां कोंबड्या बदकाप्रमाणें किंवा पारव्यानें वाळूचे खडे खाल्ले असतांही त्याच्या पोटांत जसा त्यांचा चुना होऊन जातो, त्याप्रमाणें आपल्या अन्नाचे बारीक बारीक तुकडे करण्याचें किंवा त्याचें पीठ करण्याचें

काम तो करील असें समजून ते आपलें अन्न गटागट गिळून टाकतात. मित्र हो! आपल्याला जे दांत दिलेले आहेत ते कांहीं उगाच दिलेले नाहींत, तर ते उपयोगाकरितांच दिलेले आहेत, ही गोष्ट ध्यानांत ठेवा; आणि ह्याचाही विचार करा कीं, निसर्गाचा उद्देश जर असा असता कीं, तुह्मी आपलें अन्न चावल्याशिवाय जसेंच्या तसेंच गिळावें, तर त्यानें तुह्मांस दांत न देतां पक्ष्याचाच कोटा दिला असता. दांतांचा यथायोग्य उपयोग कोणता, ह्याविषयीं आह्मांला पुढें पुष्कळच सांगावयाचें आहे; कारण हटयोगांतील जीवनतत्त्वाशीं त्याचा अत्यंत निकटसंबंध आहे, तेव्हां ती गोष्ट आपल्याला पुढेंही पहावयास मिळेलच.

आतां दुसऱ्या अवयवाचा विचार करावयाचा ह्मणजे 'लालाग्रंथी' हा होय. ह्या ग्रंथी संख्येनें सहा आहेत. त्यांपैकीं चार जिव्हा आणि जबडा ह्यांच्या खालीं आहेत; आणि प्रत्येक कानाच्या समोरासमोरीनें दोन गालांत दोन अशा आहेत. त्यांचें मुख्य काम ह्मटलें ह्मणजे लाळ उत्पन्न करणें आणि ती सांठवून ठेवणें हें आहे; आणि तोंडाच्या निरनिराळ्या भागांमध्यें ज्या अगणित नलिका आहेत त्यांतून गरज लागेल तेव्हां बाहेर सोडून ती चावलेल्या किंवा कुटलेल्या अन्नाशीं मिश्र करणें हें होय. अन्न चावून त्याचे कण जितके जितके बारीक होतील तितका तितका त्याच्या सर्व भागांवर लाळेचा थर चांगला लपेटला जातो; आणि तिला पचनक्रिया फार चांगल्या रीतीनें करतां येते. लाळेच्या योगानें अन्न चांगलें भिजलें जाऊन त्याचा मलिदा होतो; आणि तो चांगला होऊं दिला ह्मणजे गिळावयाला सोपें पडतें. हें कार्य रोजच्या परिपाठांतलें असल्यामुळें हेंही एक महत्त्वाचेंच कार्य होय. तथापि त्याचें अत्युत्तम व प्रसिद्ध कार्य ह्मटलें ह्मणजे (आणि जो पाश्चिमात्य शास्त्र शिकविणारा आहे त्याला तर हें फारच महत्त्वाचें आहे.) त्याचें रसायनें तयार करण्याचे कारखाने होत. तेथें पिठूळ अन्नाच्या द्रव्यांचें स्वरूप पालटून तीं शर्करारूप होतात. पचनक्रियेंतील पहिला व्यापार अशा प्रकारें चाललेला असतो.

आतां पुनः चर्वितचर्वणाची गोष्ट आली. लाळेचे गुणधर्म तर आपण सर्व जाणतच आहां; पण तिची क्रिया नीट चालण्यासाठीं त्यांत जितकी

लाळ घालावी असा निसर्गाचा उद्देश असतो, तितक्या प्रमाणांत बरोबर लाळ घालून त्याच्या पद्धतीप्रमाणें जेवणारे आपल्यामध्यें किती आहेत ? तुह्मी जरा चावलें न चावलेंसें करून भराभर अन्न गिळून टाकता; आणि निसर्गाच्या उद्देशाची माती करून सोडता ! आणि त्यामुळें त्यानें इतकें सोयीचें व सुंदर केलेलें यंत्र चालवावयाला त्याला अतिशय त्रास पडतो; पण तोच त्रास निसर्ग तुमच्याकडे 'परत पाठवून देतो.' कारण, तुह्मी त्याच्या नियमांचा अवमान व दुर्लक्ष्य केलेलें असतें. निसर्गाची स्मरणशक्ति फार तरतरीत आहे. ती नेहमीं तुमचें ऋण फेडीत असते.

जिव्हेचा उल्लेख करण्याविषयींही विसरतां कामा नये; कारण, ती एक आमचा विश्वासू मित्रच आहे; आपण रागानें दुसऱ्यावर ताव झाडतांना नाना प्रकारचे हलकट शब्द वापरण्यांत तिनें कितीतरी वेळां आपणांस मदत केलेली असते. गप्पीदासाच्या गप्पा सांगण्यांत, खोटें बोलण्यांत, चिडविण्यांत, शपथ घेण्यांत व अखेर निंदा करण्यांत तरी तिनें कांहीं कमी केलेलें नसतें.

हें असो; परंतु अन्नानें शरीरपोषण करण्याच्या कामांतही जिव्हेचें काम अत्यंत महत्त्वाचें आहे. शिवाय खातांना तिच्या कितीतरी यांत्रिक क्रिया होत असतात त्या वेगळ्याच. त्यांत ती अन्नाला इकडून तिकडे व तिकडून इकडे फिरविण्याच्या कामांत मदत करीत असते; आणि तें गिळतांनाही तसेंच काम करीत असतें. रसनेंद्रियाचा अधिकारही तिच्याकडेच असल्यामुळें अन्न गळ्याखालीं उतरतांना त्याची चव पाहून पसंती नापसंती ठरवून त्यास आंत जाण्याची परवानगी देणें किंवा न देणें हें तिच्या मर्जीवर असतें.

दांतांचा यथायोग्य उपयोग करण्यांत जर तुह्मी हयगय केली, तर लालाग्रंथी व जिव्हा आपआपलीं कामें करावीं तशीं करणार नाहींत. चुकारतट्टूपणा करतील; पण तुह्मी जर त्यांच्यावर विश्वास ठेवला; व पुन्हां शुद्धीवर आला आणि नीट रीतीनें चावून खाऊं लागला, तर तींही मोठ्या आनंदानें व उल्हासानें तुमच्या विश्वासाचें सार्थक करतील; आणि पुन्हां आपल्या उत्तम सेवेचा मासला दाखवितात असें आढळून येईल. तीं आपलीं जिवलग

व इमानी सेवक आहेत; पण त्यांच्यावर थोडासा विश्वास टाकला पाहिजे, त्यांचा भरंवसा धरला पाहिजे व त्यांच्या उत्तम सूचनांना मान दिला पाहिजे.

अन्न चावल्यानंतर किंवा बारीक केल्यानंतर तें लाळेशीं एकरूप होऊन गळ्यांतून खालीं पक्काशयांत उतरतें. गळ्याच्या खालचा जो भाग असतो त्याला 'अन्ननलिका' असें ह्मणतात. तो स्नायूंचें एक प्रकारें चमत्कारिक आकुंचन करीत असतो. त्यामुळें अन्नाचे परमाणू खालीं ओढले जातात. हा गिळण्याच्या क्रियेचाच एक भाग आहे. अन्नांतील पिठुळ असलेल्या भागाचें रूपांतर होऊन त्याचें तोंडामध्येंच लाळेच्या योगानें शर्करारूप बनूं लागतें; व ही क्रिया तें अन्न गळ्याखालीं उतरून पक्काशयांत जाईपर्यंत चाललेलीच असते; पण अन्न एकदां पक्काशयांत जाऊन पडलें कीं, लगेच ही क्रिया बहुतेक किंवा निखालस बंद पडते. ही गोष्ट यथायोग्य रीतीनें खाण्याच्या संबंधीचा फायदा कसा घ्यावा ह्याचा अभ्यास करणारांनीं लक्ष्यांत ठेवली पाहिजे; कारण, अन्न जर अर्धेमुर्धे चावून गिळलें तर तें लाळेनें पुरतें न भिजतांच कोठ्यामध्यें जातें; आणि तसल्या अर्धकच्चा स्थितींतच निसर्गाच्या पुढच्या कामास लागतें.

कोठा किंवा पक्काशय हा नागसुराच्या किंवा निवडुंगाच्या बोंडाच्या आकाराचा असून बहुतेक शेराच्या सांठण्याचा किंवा कधीं कधीं अधिक मोठाही असतो. गळ्यांतून पक्काशयांत अन्न जातें तें डाव्या हाताच्या वरच्या बाजूनें व हृदयाच्या अगदीं खालच्या भागास लागून जातें. नंतर तें अन्न कोठ्यांतून निघून उजव्या हाताच्या खालच्या बाजूस उतरतें. तेथें एक विलक्षण दुझडपी दार असतें. त्याच्या वाटें धाकट्या आंतड्यांत उतरतें. ह्या द्वारामध्यें अशी कांहीं अद्भुत कळ साधलेली असते कीं, तें पक्काशयांतील पदार्थ खालच्या आंतड्यांत सहज जाऊं देतें. परंतु धाकट्या आंतड्यांतील कोणताही पदार्थ परत पक्काशयामध्यें येऊं देत नाहीं. ह्या कळीच्या दाराला 'पायलोरिक व्हाल्व्ह' किंवा 'पायलोरिक आर्फिस' असें ह्मणतात. 'पायलोरिक' हा शब्द ग्रीक भाषेंतून आलेला असून त्याचा अर्थ 'द्वारपाल' असा आहे; आणि खरोखरीच हें दार एखाद्या हुषार पाहरेकऱ्याप्रमाणेंच आपलें काम बजावतें; तें सदासर्वदा खडा पाहारा करीत असतें. कधीं डुलकी ह्मणून घ्यावयाचेंच नाहीं.

पक्वाशय ही एक मोठी रसायनशाळाच आहे. हिच्यामध्यें अन्नावर अनेक प्रकारचे रसायनप्रयोग होऊन त्याचीं अनेक रूपांतरें होतात; आणि मग तें क्रमाक्रमानेंच पालटत पालटत त्याचीं पोषक द्रव्यें बनत जातात; आणि शेवटीं त्याचें गोड—उत्कृष्ट लाल रक्त होऊन सर्व शरीरभर फिरत राहतें; आणि शरीराचे निरनिराळे भाग बनविणें, त्यांची दुरुस्ती करणें, त्यांस मजबुती देणें, आणि सर्व अवयवांत भर घालणें इत्यादि कार्यें होत असतात.

पक्वाशयाच्या आंतील बाजू कफात्मक बारीक त्वचेच्या नाजुक जाळ्यानें आच्छादलेली असते; आणि तींत सूक्ष्म ग्रंथी भरलेल्या असतात. त्या सर्वांचीं तोंडें पक्वाशयांत असून त्यांच्या सभोंवार एक चमत्कारिक पातळ पडदा असतो; आणि त्याच्यावर अतिशय सुंदर अशा रक्तवाहिन्यांचें जाळें पसरलेलें असतें. त्याच्यापासून जठररस उत्पन्न होऊन तो सांठून राहतो. ह्या रसाच्या अंगीं अन्नांतला नैत्रोजनमय ह्मणून जो अंश असतो त्याला पातळ करण्याची विलक्षण शक्ति असते. आणखी अन्नाचा जो पिठुळ भाग लाळेच्या योगानें पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें शर्करायुक्त बनतो, त्याच्यावरही तीच त्याची क्रिया घडते. हा रस कडु असून त्यांत रसायनक्रियेनें उत्पन्न झालेलें 'पेपासिन' नामक द्रव्य भरलेलें असतें. हें त्याच्या कार्यांतील मुख्य अंग असून अन्नाचें पचन करण्याच्या कामांत अत्यंत महत्त्वाचें असतें.

नियमितपणें वागणाऱ्या सशक्त मनुष्याचा पक्वाशय चोवीस तासांत सुमारें एक ग्यालन जठररस तयार करतो. अन्न पक्वाशयांत जाऊन पडलें कीं, पूर्वीं सांगितलेल्या सूक्ष्म ग्रंथी त्याला पुरेसा जठररस त्यांत ओततात; आणि तो पक्वाशयामध्यें अन्नाशीं मिश्र होतो. नंतर त्या पक्वाशयाला घुसळल्याप्रमाणें गति उत्पन्न होते; आणि तो अन्नाचा झालेला लगदा इकडून तिकडे व तिकडून इकडे, ह्या टोंकापासून तों त्या टोंकापर्यंत व ह्या बाजूपासून तों त्या बाजूपर्यंत वर्तुळाकार फिरत राहतो. ह्याप्रमाणें चोळून, घुसळून, मळून व आपटून लगद्यांतील प्रत्येक परमाणूला जठररस लपटून त्याशीं अगदीं एकजीव होऊन जातो. पक्वाशयाच्या ह्या हालचालींत ज्ञानस्वरूपी मन कांहीं अद्भुत कार्य करीत असल्यामुळें उत्कृष्ट ओंगण केलेल्या यंत्राप्रमाणें त्याचें कार्य चालतें.

आणि तोच पक्काशय नीट राखलेला असेल, उत्तम तयार केलेला असेल, अन्न नीट चावलेलें असेल आणि तें लाळेंत चांगलें भिजलें गेलें असेल, तर तें यंत्र अगदीं बिनतोड काम उठवितें; पण तीच जर नेहमींच्या पद्धतीप्रमाणें अन्नाची बनावट मनुष्याच्या पक्काशयाला योग्य अशी नसेल, किंवा तें चांगलें चावावयाच्या ऐवजीं अर्धकच्चेंच चावलेलें असेल, किंवा तसेंच्या तसेंच गिळलेलें असेल; किंवा एखाद्या अधाशी खादाडानें पक्काशयच जर अगदीं कोंबून भरून बंद केला असेल, तर त्यापासून त्रासच होईल. अशा स्थितींत पचनक्रिया यथायोग्य चालण्याऐवजीं पक्काशयाला आपलें काम यथायोग्य रीतीनें करतां येणार नाहीं; आणि अजीर्ण, ' आग आग, ' ' तगमग तगमग ' ह्याच त्याचा परिणाम होईल. पक्काशय खदखदून जाऊन अन्नाचा मलिदा कुजेल—सडेल; आणि त्याला ' ताडींचें भांडें ' ह्मणावें लागेल ! खातेऱ्याची डोण ह्मणजे काय, ह्याची कल्पना जर लोक मनांत आणतील तर ते तत्काळ आपल्या पक्काशयांत असली घाण ठेवण्याचें बंद करतील; आणि सयुक्तिक व सावधगिरीच्या ज्या खाण्यापिण्याच्या संबयी सांगितल्या आहेत त्यांच्याकडे लक्ष्य पुरवितील.

ही कुजण्याची व आग होण्याची क्रिया अनियमित खाण्याच्या योगानें उद्भवते. तीच जुनाट झाली ह्मणजे शेवटीं अग्निमांद्य असें ज्याला ह्मणतात; त्याचीं लक्षणें होऊं लागतात; किंवा त्याच मासल्याचा त्रास होतो. अर्धवट चावलेलें अन्न जेवण झाल्यानंतर फार वेळ कोठ्यांत पडून राहतें; आणि तें तेथें आहे तोंच दुसरें नवें अन्न येऊन त्यावर कोसळतें. पहिल्या अन्नाचें शिजणें आणि रटरटणें चालूंच असतें; त्यांतच ही भर पडली ह्मणजे मात्र खराखुरा ताडीचा मेगा बनतो ! असें झालें ह्मणजे मात्र खरोखर पक्काशयाच्या नियमित कार्यांत बिघाड होऊन त्याच्या कडा नाजूक, मऊ, पातळ आणि निःशक्त अशा होतात. ग्रंथी असतात त्यांतील ताठरपणा मोडल्यानें त्या लोढण्यासारख्या लोंबूं लागतात; आणि कोठ्यांतील सारी पचनसामुग्री खराब होऊन तिची फूटतूट होऊन जाते. अशा स्थितींत तें अर्धकच्चें पचलेलें अन्नच लहान आंतड्यांतून जाऊं लागतें; आणि त्या तगमगीनें आम्लरसासहवर्तमान सारीच बिघडाबिघड होऊन त्याचा परिणाम असा

होतो कीं, सारेंच शरीर हळूहळू विषारी बनून पोसण्याऐवजीं क्षीणच होत जातें.

अन्नाचा गोळा त्याच्यावर पडलेल्या जठररसाशीं मिळून तें त्यांत मळलें व घुसळलें जातें. नंतर तें कोठ्याच्या उजव्या हातच्या बाजूनें द्वारपालांच्या योगानें खालीं जाऊन धाकट्या आंतड्यांत शिरतें. धाकटें आंतडें हें एकाद्या नळीसारखें असून त्याचीं फार चतुराईनें एकमेकांत बसतील, अशीं वेटाळीं केलेलीं असतात. तीं कामास लागावींत व थोड्या जागेंत त्यांचा समावेश व्हावा अशी त्यांची रचना असते; पण खरोखर तीं वेटाळीं २० पासून ३० फूट लांबीचीं असतात. त्यांच्या आंतल्या बाजू मखमालीसारख्या मऊ द्रव्याच्या केलेल्या आहेत; आणि त्यांच्या मोठ्या भागांतून हें मखमाली जाळें आडवी फळी घातल्यासारखें बसविलेलें आहे. तेणेंकरून त्याच्यामध्यें सर्प वळवळत असल्याप्रमाणें एक प्रकारची गति उत्पन्न होते; आणि आंतड्यांत असलेले रस इकडे तिकडे हेलकावे खाऊं लागून अन्नाला पुढें जाण्याला मार्ग करून देतात; आणि त्याच्या सांठ्याला व शोषणाला अधिक वाव करून देतात. ह्या नाजुक भागाला मखमालीसारखा मऊपणा येण्याचें कारण, त्यांत असलेल्या बारीक बारीक गुठळ्या होत. त्या लांब लांब दशा असलेल्या कापडाच्या तुकड्याप्रमाणें दिसतात. त्यांस ‘ आंतड्याचें अस्तर ’ असें ह्मणतात. त्याच्या कार्य करण्याच्या स्थानाचें पुढें विवेचन करण्यांत येईल.

अन्नाचा लदगा धाकट्या आंतड्यांत शिरतांच त्याला पित्त नांवाचा एक विचित्र रस येऊन मिळतो. तो त्याला पातळ करून आपणही त्याच्याशीं मिळून जातो. पित्त हें काळजापासून उत्पन्न होऊन एका मजबूत पिशवींत उपयोगासाठीं तयार होऊन राहतें. ह्या पिशवीलाच ‘ पित्ताशय ’ असें ह्मणतात. अन्न धाकट्या आंतड्यांतून जातांना त्याला पातळ करावयाला दररोज दोन क्वार्टर पित्त लागतें. त्याला अन्नांतील चरबीचे भाग शोषण करण्याच्या कामांत पांक्रियाटिक नामक रसाला मदत व्हावी ह्मणून ह्याची योजना केली आहे. अन्न धाकट्या आंतड्यांतून जातें, तेव्हां जठररसाशीं संयोग पावतें, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. तें अन्न कुजूं नये किंवा त्याचें पृथःकरण होऊं नये ह्मणून ही त्याची योजना आहे. पांक्रियाटिक रस

पांक्रियास नांवाच्या अवयवांत उत्पन्न होऊन तो तेथेंच सांठून राहतो. पांक्रियास हा लांबट अवयव . पक्वाशयाच्या जवळच लागून असतो. अन्नाच्या चरबीमय भागावर कार्य करावें; आणि होईल तितकी धाकट्या आंतड्यांतून जातांना त्याला मदत करावी, अन्नाचे दुसरें पोषक भाग असतात त्यांच्याबरोबर कार्य करूं लागावें ह्यासाठीं ही त्याची योजना आहे. ह्या सर्व क्रियेला दररोज एक किंवा दीड पाइंट पांक्रियास रस लागतो.

धाकट्या आंतड्याच्या मखमालीभागावर केसासारख्या बारिक बारिक दशा असल्याचें पूर्वीं सांगिलेंच आहे. ह्या दशांना लक्षावधि बारिक बारिक शेवटें असतात. त्यांना ' लव ' असें ह्मणतात. थोडेंसें पातळ व मऊ झालेलें अन्न धाकट्या आंतड्यांतून जातांना त्यांना सारखी गति चालू असते. ते सारखे हालत असतात; आणि अन्नाच्या लगद्यांत भरलेले जे पोषक रस असतात ते चाटून व शोषून घेऊन शरीराकडे पोचते करीत असतात.

अशा प्रकारचे अनेक संस्कार व क्रिया होऊन मग त्या अन्नाचें रक्त बनतें व तें शरीराच्या सर्व भागांवर पोंचतें होतें. हे संस्कार येणें प्रमाणें:— चावणें, भिजणें, गिळणें, पक्वाशयांत पडणें, आंतड्यांत पचन होणें, शोषण करणें, अभिसरण होणें आणि जिरणें.

चर्वण ही क्रिया दांतांकडून घडते. तरी तिला ओठ, जीभ, आणि गाल ह्यांची त्या कामीं मदत लागते. ही अन्नाचे चुरून चुरून बारिक बारिक परमाणू करते ह्मणजे तेणेंकरून त्यांना चहूंकडून सारखी लाळ पोंचते.

द्रवीकरण ही क्रिया ह्मणजे चावलेलें अन्न लाळेनें भिजविणें—ओलें करणें. ही लाळ लालाग्रंथींतून ओतली जाते अन्नांत शिजून राहिलेल्या पिष्ट द्रव्यावर लाळेचा संस्कार घडला ह्मणजे त्याचें डेक्स्ट्राइन (Dextrine) बनतें; आणि मग त्याला सरसाचें रूप येतें. त्यामुळें तें अन्न पातळ होण्याला अधिक पात्र होतें. लाळेमध्यें पिटालाईन (Pytaline) ह्मणून एक पदार्थ असतो, त्याच्या योगानें ही रासायनिक क्रिया होणें शक्य आहे. पिटालाईन त्या अन्नाला खदखद आणतें आणि; रसायनधर्माप्रमाणें आपल्याशीं सदृशरूप देतें.

पक्वाशय आणि धाकटें आंतडें ह्यांच्यामध्यें पचनक्रिया चालू असते. ती अन्नाच्या मलियाला दुसरें रूपांतर प्राप्त झालें तरी त्यांतही ती चालू

राहून त्याला शोषणाला व पचनाला अधिक योग्य करते. अन्न कोठ्यांत जाऊन पडलें कीं, पचनक्रिया सुरू होते. नंतर तेथें त्यावर जठररस ओतला जातो; आणि मग तो त्यांत मिळून अन्नाचा मलिदा घुसळला जातो व मांसाच्या जाळ्यांत एकरूप होतो. नंतर त्याला फोडून त्यांत गुरफटलेली चरबी बाहेर काढतो व तिचे कांहीं बलकरूप पदार्थ बनवितो. जसें:–तांबडें मांस. गव्हाची चिकी व अंड्यांतील पांढरा बलक ह्यांपासून बलक तयार करतो, ह्मणजे तीं शोषणाला व पचनाला अधिक पात्र होतात. पक्काशयाच्या योगानें वेळोवेळ झालेलीं हीं अन्नाचीं रूपांतरें संपलीं ह्मणजे पचनक्रिया पुरी होते. जठररसापासूनही एक विशिष्ट द्रव्य उत्पन्न होत असतें; त्याला ' पेपसिन ' असें ह्मणतात. तेंही जठररसाच्या एका आम्लरसाशीं मिळून पक्काशयांत रसायनक्रियेनें रूपांतर करीत असतें; तें त्याचेंही काम पुरें होतें.

पक्काशयानें पचनक्रिया सुरू केली ह्मणजे अन्नाच्या मलिद्यांतील द्रवांश असतो तो--हे द्रव २ प्रकारचे असतात. प्रत्यक्ष प्राशन केलेले पदार्थ. जसें:—पाणी, दूध, चहा इत्यादि; आणि पचनक्रिया चालतांना जाड अन्नांतून होणारें पातळ—पाणी वगैरे हे दोन्हीही द्रवांश पक्काशय तावडतोब शोषून घेऊन ते रसाला नेऊन पोचवितो; आणि पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें पक्काशयाच्या स्नायूंच्या क्रियेनें घुसळला जातो. अन्नाच्या लगद्यांतील घट्ट अंश असतो, तो सुमारें अर्ध्या तासांत हळूहळू पक्काशयांतून करड्या रंगाच्या चिकण पदार्थाच्या--ज्याला ' चायम ' असें ह्मणतात--रूपानें बाहेर जाऊं लागतो. ह्यांत अन्नांतील कांहीं साखर, रूपांतर झालेल्या पिठुळ पदार्थाचे किंवा सरसाचे, मऊ पिठाचे, मोडलेल्या चरबीचे, जोडलेल्या जाळ्याचे व बलकाचे क्षार ह्यांचें मिश्रण असतें.

' चायम ' पक्काशय सोडून निघाला ह्मणजे तो आह्मी पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें धाकट्या आंतड्यांत शिरतो; आणि मग तो पांक्रियासांतून निघालेला रस, आंतड्यांतून निघालेले रस ह्यांच्याशीं संयोग पावतो; आणि आंतड्यांतील पचनक्रिया सुरू होते. हे सारे रस पूर्वीं जें अन्न मऊ झालेलें नसतें, त्याला विरवितात आणि मऊ करतात. आंतड्यांतील पचनक्रियेनें चायमपासून तीन पातळ द्रव्यें तयार होतात, तीं हीं:—

१ बलकाच्या परमाणूंचें पचन झाल्यानें ' पेपटाईन ' तयार होतें. २ मांद्याच्या मिश्रणानें ' चायल ' तयार होतें. ३ अन्नाच्या पिठूळ तत्त्वांचे रूपांतर होऊन त्याचा सरस बनतो. हीं द्रव्यें पुष्कळ प्रमाणानें रक्तामध्यें जाऊन तीं त्याचा एक भाग बनतात. पचन झालेलें अन्न असतें तें लहान आंतड्यांतून कळीच्या दाराप्रमाणें असलेल्या पडद्यांतून मोठ्या आंतड्यांत-ज्याला ' कोलन ' ह्मणतात--त्यांत जातें. त्याचें विवेचन ओघानुसार आह्मी करणारच आहों.

शोषण ह्या नांवानें जी क्रिया प्रसिद्ध आहे, तिच्या योगानें अन्नापासून वर दिलेल्या नांवांचीं द्रव्यें उत्पन्न होतात; हा पचनक्रियेचाच परिणाम होय. तीं द्रव्यें धमन्यांतून व दुग्धमय रसांतून जाऊन रक्ताशीं मिश्र होण्यास पात्र होतात. अन्नाच्या लगद्यापासून निघणारें पाणी व पातळ रस, पक्वाशयांतील पाचक क्रिया तत्काल शोषून घेतात; आणि रक्ताकडून पित्ताशयांतील तोंडाशींच असणाऱ्या धमनींत नेऊन सोडतात. लहान आंतड्यांतून निघालेलें ' पेपटोन ' आणि ' ग्लूकोज ' सुद्धां लहान आंतड्यांतील सूक्ष्म दशांतील रक्तवाहिन्यांच्या द्वारें आह्मी पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें द्वारस्थ धमनींतून पित्ताशयापर्यंत जातें. हें रक्त पित्ताशयांतून जाऊन हृदयास मिळतें. येथेंही एक क्रिया होत असते. तिचें वर्णन पित्ताशयाचा विषय येईल त्यावेळीं करूं. आंतड्यांत अन्नाच्या मलिद्याचा राहिलेला गाळ--चायल--पेपटन व सरस काढून घेतल्यानंतर व पित्ताशयांत नेल्यानंतर शोषण करून दुग्धमय रसांतून जाऊन उरस्थ वाहिनींत शिरतें; आणि हळूहळू रक्ताशीं मिळतें. हें सारें वर्णन पुढें आमच्या रुधिराभिसरण प्रकरणामध्यें सांगूं. आमच्या रुधिराभिसरणाच्या प्रकरणांत रक्त हें पचन झालेल्या अन्नापासून मिळालेलीं पोषकद्रव्यें, शरीरांतील प्रत्येक भागास नेऊन कसें पोंचवितें, प्रत्येक शरीररचनेला, कोषाला, अवयवाला आणि जड भागाला कसें देत देत जातें, ज्याच्या योगानें ते अवयव तयार करतें, दुरुस्ती करतें व तेणेंकरून शरीर वाढावयाला व पुष्टीला समर्थ होतें, ह्याचा खुलासा आह्मी करणारच आहों.

पित्ताशय हा पित्त उत्पन्न करतो आणि आह्मी पूर्वी सांगितल्या प्रमाणें तें धाकट्या आंतड्यांत पोंचवितो. ' ग्लिकोजन ' ह्मणून दुसरें एक द्रव्य आहे;

तेंही ह्यांतच सांठलेलें असतें. तेंही पचन झालेल्या द्रव्यांनीं पूर्वीं सांगितल्या प्रमाणें द्वारस्थ धमनींतून आणलेलें असतें. ‘ ग्लिकोजन ’ हें पित्ताशयांत सांठलेलें असतें आणि मग हळू हळू त्याचें रूपांतर पचनक्रियेमध्यें ‘ ग्लूकोस ’ किंवा द्राक्षशर्करेसारख्या द्रव्यामध्यें होतें. पांक्रियासमध्यें पांक्रियास रस उत्पन्न होतो, आणि तो आंतड्यांतील अन्नाचें पचन होण्याकरितां लहान आंतड्यांमध्यें ओततो आणि तेथें तो मुख्यत्वेंकरून अन्नाच्या चरबीच्या भागावर आपलें कार्य करतो. मूत्रपिंड हे कमरेच्यामध्यें आंतड्याच्या पलीकडेच ठेवलेले आहेत. ते दोन असून त्यांचा आकार कांहींसा करंजाच्या बीसारखा असतो. ते रक्तांत असणारें विषकारक द्रव्य व इतर गदळसदळ भाग काढून त्याला शुद्ध करतात. मूत्रपिंडांमध्यें मूत्ररस भरलेला असतो तो दोन नळ्यांतून मूत्राशयांत जातो. मूत्राशय हा ओटीपोटाखालीं ठेवला असून तो मूत्राचा सांठा आहे. तो शरीरांतून आंत आलेले घाणेरे रस वगैरे बाहेर सोडून देतो.

ह्या विषयाचें हें प्रकरण संपविण्यापूर्वीं एका गोष्टीकडे नीट लक्ष्य पुरविण्याविषयीं वाचकांस विनंती करतों. ती गोष्ट हीच कीं, अन्न पुरतेपणीं चावलें नाहीं, त्याला लाळेमध्यें पुरतें भिजूं दिलें नाहीं, दांतांना व लालाग्रंथींना त्यांचें काम बरोबर करूं दिलें नाहीं, पचनामध्यें अडथळा आणला ह्मणजे पचनेंद्रियें सांगितलेलें काम करीत नाहींशीं होतात. हें जसें एखाद्या कामकरी माणसांना ‘ तुह्मी जें काम करतां आहां, त्यांतच दुसरेंही पूर्वीं इतरांनीं केलेलें आणखीही काम करा ’ ह्मणून सांगण्यासारखेंच आहे किंवा रेलवेचे रस्ते आंखणाऱ्या इंजिनिअरला सांगावें कीं ‘ तूं जसें आपलें काम करतोस तसेंच फायरमनचेंही काम कर, खूपसा विस्तव पेटीव, आणि एंजिनला अगदीं भयंकर अडचणीच्या रस्त्यावरून लागलीच्या लागलींच हाक.’ तशांतलाच हा प्रकार होय. पक्काशयाला आणि आंतड्यांना शोषक पदार्थ ह्मणा किंवा दुसरें कांहीं ह्मणा, शोषून हें घेतलेंच पाहिजे. कारण तें त्यांचें कामच आहे; पण तुह्मी त्याला शोषण करण्यासारखी वस्तुच जर दिली नाहीं, तर तीं पक्काशयांतील मलिदाच कुजवावयाला व शिजवावयाला लागतील; आणि तो तसाच्या तसाच रक्तामध्यें ढकलून देतील; आणि रक्त

हें ते सारे घाणेरे पदार्थ मेंदूसुद्धां शरीराच्या सर्व भागांकडे नेईल. अशा रीतीनें लोक जर आपला आपणच विषप्रयोग करून घेतात, तर आज काय पित्त भडकलें, आज काय कपाळ दुखलें ह्मणून रडगाणीं गात बसले तर त्यांत नवल तें कसलें ?

प्रकरण सहावें.

जीवनरस.

मागच्या प्रकरणांत आह्मी खाल्लेल्या अन्नाचें हळूहळू रूपांतर कसें होतें आणि रक्तानें शोषण करण्यासारखीं द्रव्यें त्यांत कशीं उत्पन्न होतात व तीं पोषक द्रव्यें तें शरीराच्या दरोबस्तभागांकडे कसें पोंचवितें व तेथें तीं शरीरचनेला, त्याच्या दुरुस्तीला आणि स्थूल देहाचे कित्येक अवयव नवे बनविण्याला कशीं उपयोगीं पडतात हें दाखवून दिलें. आतां ह्या प्रकरणांत रक्ताची क्रिया कशी चालते ह्याचें थोडेंसें वर्णन देऊं.

अन्नरसाच्या योगानें पचन झालेला अन्नांतील पोषक भाग शोषला जाऊन त्याचें रक्त होतें. तें रक्त मोठ्या धमनीच्या द्वारें शरीराच्या प्रत्येक खांचखळग्यांत व परमाणूपरमाणूंत जाऊन भिनतें, आणि त्याचींच पुटें बसून शरीरवृद्धीची व दुरुस्तीची क्रिया चालते. नंतर तेंच रक्त धमन्यांच्या द्वारें परत येतें; परंतु तें परत येतांना आपल्या बरोबर शरिरांतील छिन्नभिन्न झालले परमाणू व इतर खळमळही वाहून आणतें. ही खळमळ व घाण फुफ्फुसांची व इतर इंद्रियांची बाहेर ढकलण्याची क्रिया घडून ती सारी बाहेर पडते. ही हृदयांतून रक्त बाहेर जाण्याची व त्यांत परत येण्याची जी क्रिया घडते, तिलाच ‘ अभिसरण ’ किंवा ‘ रुधिराभिसरण ’ असें ह्मणतात.

ही शरिरांतील क्रिया करण्याचें यंत्र ह्मणजे अर्थात् हृदय होय हें उघडच आहे. ह्या हृदयाचें वर्णन करीत बसून त्यांतच आपला वेळ खर्ची घालण्याची आमची इच्छा नाहीं; पण त्याच्या ऐवजीं आह्मीं क्रियेचें मात्र थोडेंसें वर्णन करणार आहों.

ह्याकरितां आतां मागच्या प्रकरणामध्यें कोठपर्यंत आपला विचार झाला तें पाहूं, आणि त्याच्या पुढील भाग सुरू करूं. अन्नांतील पोषक भाग रक्त

शोषून घेऊन तो रक्ताशीं एकजीव होतो, येथपर्यंत आम्ही सांगितलेंच आहे. तेथून तें रक्त हृदयांत जातें आणि तें शरीर मागेल त्या भागाकडे पाठवून देतें.

रक्त वाहतें तें धमन्यांतून वहात असतें. धमन्या ह्या लवचिक त्वचेचाच जुडगा होय. प्रथम एक मोठी थोरली धमनी असते, आणि मग तिला दुसऱ्या धमन्यांच्या तिच्याहून बारीक आकाराच्या शाखा फुटलेल्या असतात आणि प्रधानधमनींतून ह्या शाखांत रक्त जात असतें. त्या शाखांना आणखी दुसऱ्या पहिल्याहून बारीक शाखा फुटलेल्या असतात त्यांत तें रक्त जातें. त्या बारीक शाखांना आणखी दुसऱ्या अत्यंत सूक्ष्म शाखा फुटलेल्या असतात, त्यांतून तें रक्त जाऊं लागतें; आणि अखेर अगदीं सूक्ष्म केंसासारख्या केशवाहिन्या असतात त्यांत शिरतें. ह्या ज्या सूक्ष्म केशवाहिन्या असतात त्या इतक्या बारीक असतात कीं, त्यांची रुंदी एक इंचाच्या ३००० व्या अंशाइतकी भरते ! त्या अगदीं हुबेहुब अत्यंत बारीक केंसासारख्या असल्यामुळें त्यांना 'केशवाहिन्या' हें तत्सदृश नांव मिळालें आहे. ह्या केशवाहिन्या आपल्या जाळ्यांच्या बारीक बारीक छिद्रावाटें शरीराच्या परमाणूंत घुसतात; आणि वाहून आणलेलें रक्त सर्व भागांस पोंचवितात. ह्या केशवाहिन्यांतून रक्तांतील पोषक रसच वाहतो असें नाहीं, तर त्या परत येतांना रक्तसुद्धां बरोबर घेऊन येतात. (हें आपल्याला पुढें लौकरच दिसून येईल.) आणि त्यांच्याबरोबरच पूर्वीच्या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें धाकट्या आंतड्यांतील मखमालीदशांतून आलेला अन्नाचा पोषक रसही शरीराकरितां शोषून वाहून आणतात.

असो; आतां पुन्हां आपण धमन्यांकडे वळूंया. धमन्या ह्या हृदयांतून आरोग्योत्पादक पाचकरस व जीवनतत्त्व भरलेलें मोल्यवान तांबडें रक्त मोठ्या धमनींतून लहान धमनींत, लहान धमनींतून त्यांच्यापेक्षां लहान धमनींत अशा प्रकारें वाहून नेतां नेतां अखेर शेवटच्या केशवाहिन्यांत जाऊन तें त्या शरीराच्या प्रत्येक भागांत, सांदीकोंपऱ्यांत जाऊन पोंचतें व तेथें तो तो शरीराचा भाग, त्यांतील पोषक अंश शोषण करून घेतो, त्याची आपआपल्या ठिकाणीं पाहिजे तेवढी भर घालून तो भाग वाढवितो किंवा ज़रूर असल्यास नवा भागही तयार करतो. हें काम शरीरांत असलेल्या

सूक्ष्म परमाणूंकडे असतें. हे विलक्षण परमाणू हें काम इतक्या चतुराईनें करतात कीं, त्याचें वर्णन करणें केवळ अशक्य आहे. (ह्या परमाणूंच्या ह्या कार्यासंबंधानेंही आह्मांस बरेंच सांगावयाचें आहे; पण तें आह्मी क्रमाक्रमानेंच सांगूं.) आपल्यांत असलेला पाचक अंश जिकडचा तिकडे पोंचता केल्यानंतर रक्त हें परत हृदयांत जाण्याच्या तयारीला लागतें; पण तें आपल्यामध्यें पोषक अंशाऐवजीं ह्या खेपेस दुसरेच पदार्थ बरोबर घेतें. ते पदार्थ कोणते ? तर शरीरांत उत्पन्न झालेले खळमळ, निर्जीव होऊन पडलेले परमाणू, छिन्नविच्छिन्न झालेले रजःकण व इतरही शरीरांतून काढून टाकण्यासारखे असलेले झाडून सारे अंश घेऊन केशवाहिन्यांतून माघारें फिरतें; परंतु परत हृदयांत जातांना, तें येतांना आल्याप्रमाणें धमन्यांतून मात्र जात नाहीं, तर त्याचा परत जाण्याचा रस्ता शिरांच्या मार्गानें असतो. ह्यालाच शिरांचें जाळें असें ह्मणतात, ह्मणजे आगगाडीला जसे येण्याचे रूळ वेगळे व जाण्याचे रूळ वेगळे घातलेले असतात, तसाच हाही रक्ताचा प्रकार आहे. रक्त आपलें पहिलें काम करून हृदयाकडे निघालें, ह्मणजे तें प्रथमतः अत्यंत सूक्ष्म केशवाहिन्यांतून निघतें. नंतर त्यापेक्षां मोठ्या शिरेंत शिरतें. त्यांतून त्यापेक्षां मोठ्या शिरेंत शिरतें; आणि अखेर प्रधान शिरेंत येऊन हृदयांत उतरतें. हाच त्याचा परत येण्याचा क्रम होय..

अशाप्रकारें रक्त परत हृदयामध्यें आलें ह्मणजे फिरून तें तेथून मोठ्या धमनींत शिरतें; आणि पुन्हां पूर्ववत् शरीरपोषक अंश घेऊन शरीराच्या भागाभागांकडे पोंचवितें; परंतु रक्त शिरांवाटें शरीरांतील केरकचरा, गाळसाळ घेऊन हृदयांत आलें ह्मणजे पुन्हां धमनींतून बाहेर पडण्यापूर्वीं तेथें त्यावर एक निराळाच संस्कार घडत असतो. तो संस्कार असा कीं, तें अशुद्ध भाग असलेलें रक्त, तो गदळसदळ व खराब अंश जाळून टांकण्याकरितां फुफ्फुसांत एक शेगडी असते त्यांत शिरतें व तेथें तो केरकचरा वगैरे शरीरांतून त्याच्याबरोबर आलेली सर्व घाण जाळून खाक होते. हें विचित्र कार्य फुफ्फुसांकडून कसें घडतें त्याचें विवेचन पुढील प्रकरणांत करूं.

परंतु जातां जातां आह्मांस हें एक सांगून ठेवलें पाहिजे कीं, रक्ताप्रमाणें दुसराही एक पातळ रस शरिरांतून फिरत असतो, त्यास ' लस ' असें

आपण नांव देऊं. रक्ताचें व लशीचें पृथःक्करण केलें तर त्या उभयतांचे गुणधर्म अगदीं जवळ जवळच आहेत. ह्या लशीमध्यें रक्तवाहिन्यांच्या बाजूंतून पाझरत असलेला कांहीं रक्ताचा अंश आणि कांहीं शरीरांतील खळमळ भरलेला असतो तो लसवाहिनींच्या क्रियेनें शुद्ध होऊन तो पुन्हां रक्तांत मिसळतो; आणि फिरून उपयोगास लागतो. लस वहावयाच्या ज्या लसवाहिन्या असतात त्या शिरांसारख्याच असून त्यांची त्वचा अतिशय पातळ असते. आणखी त्या इतक्या सूक्ष्म असतात कीं, त्यांत पारा घातल्याशिवाय त्या नुसत्या डोळ्यांना दिसतही नाहींत. ह्या लसवाहिन्या मोठमोठ्या शिरांतून रिकाम्याच असतात व रक्त जेव्हां हृदयांत परत जावयास येतें, तेव्हां त्यांतील लस त्यांत भरते. धाकट्या आंतड्यांतून ‘ चायल ’ निघून (मागचें प्रकरण पहा.) शरीराच्या खालच्या भागांतून येणाऱ्या लशीशीं मिश्र होतो; आणि त्या मार्गानें रक्ताशीं एकरूप होतो. तसेंच पचन झालेल्या अन्नांतील द्रव्यें हींही जातां जातां प्रधानशिरेमधून व पित्ताशयामधून जातात तीं अशीं जातात कीं, तीं जरीं निरनिराळ्या दिशेनें गेलेलीं दिसतात तरी पुन्हां रुधिराभिसरणामध्यें एकत्र मिळतात.

ह्यावरून आपल्याला दिसून येईलच कीं, रक्त हेंच शरिराचें मूळबीज आहे. तेंच प्रत्यक्ष किंवा परंपरया शरिराच्या सर्व भागांना पोषक द्रव्य व प्राण ह्यांचा पुरवठा करतें. ह्याकरितां रक्त जर कमजोर असेल, अभिसरण जर मंद होईल, तर अखेर शरिरांतल्या कित्येक भागांतील पोषक अंश अशुद्ध होऊन रोगाचीं लक्षणें दिसूं लागतील. मनुष्याच्या एकंदर वजनामध्यें १/१३ वजन रक्ताचें असतें. ह्यांपैकीं १/४ वजनाचें रक्त हृदय, फुफ्फुसें, मोठ्या धमन्या आणि शिरा ह्यांमध्यें पसरलेलें असतें आणि १/४ वजनाचें रक्त पित्ताशयांत असतें, १/४ वजनाचें रक्त स्नायूंत असतें, व बाकी राहिलेला १/४ इतर राहिलेल्या अवयवांत व परमाणूंत विभागलेला असतो, आणि सर्व रक्ताचा सुमारें १/५ भाग मेंदूमध्यें भरलेला असतो.

रक्ताविषयीं विचार करतांना ही एक गोष्ट नेहमीं लक्ष्यांत ठेविली पाहिजे कीं, तुह्मीं जें अन्न खातां आणि ज्या रीतीनें खातां, त्याच्या योगानें रक्त तयार होत असतें. हें रक्त यथायोग्य अन्नाची निवड केल्यानें आणि निसर्ग

तुम्ही जसें अन्न खावें असें इच्छितो, त्याच प्रकारचें अन्न खाल्ल्यानें तुम्हांला उत्तम आणि विपुल रक्त तयार करतां येईल. किंवा दुसऱ्या पक्षीं भलत्याच वेळीं भुकेच्या तृप्तीकरितां मूर्खपणानें कसलें तरी अभक्ष्यभक्ष्य खाणें (ह्याचा नामनिर्देश करण्यांत अर्थ नाहीं.) खाऊन अशुद्ध व अपुरें रक्तही तयार करतां येईल; परंतु रक्त हा प्राण आहे; आणि तें रक्त तुम्ही तयार करतां-हीच काय ती गुलदस्तांतली गोष्ट.

आतां फुफ्फुसांतील दहनस्थानाकडे वळून तेथें घाणसाण, गदळ वगैरे द्रव्यें घेऊन शरिराच्या सर्व भागांतून शिरांच्या द्वारें येणाऱ्या निळ्या व अशुद्ध रक्ताचें काय होतें तें पाहूंया. चला तर त्या दहनस्थानाकडेच चला.

प्रकरण सातवें.

शरिरांतील आगटी.

श्वासोच्छ्वास करणारीं इंद्रियें फुफ्फुसांत असून हवेचे येण्याजाण्याचे मार्गही त्यांच्यामध्येंच असतात. फुफ्फुसें दोन असून तीं श्वासनलिकेलाच लागून असतात. तीं दोहोंबाजूस दोन असून श्वासनलिकाही त्या दोहोंच्या मध्यावर देंठाप्रमाणें असते. दोन फुफ्फुसांच्या मधोमध हृदय, मोठ्या रक्तवाहिन्या व मोठ्या श्वासवाहिन्या ह्या त्यांच्या अगदीं बरोबर मध्यावर असल्यामुळें तीं दोन्हीं बाजूंस दोन अगदीं वेगवेगळीं झालेलीं असतात.

प्रत्येक फुफ्फुस सर्व बाजूंनीं अगदीं खुलें असतें. फक्त वर काय तो एक देंठ मात्र असतो. त्यांत मुख्यत्वेंकरून फुफ्फुसांच्या नळ्या, धमन्या आणि शिरा हीं सारीं फुफ्फुसांना, श्वासमार्गाला व हृदयालाही जुळलेलीं असतात. फुफ्फुसें हीं स्पंजासारखीं मऊ असून सच्छिद्र असतात; आणि त्यांची त्वचा फारच चिवट असते. शिवाय त्यांच्यावर फारच सुंदर व नाजूक अशी एक पिशवी गुंडाळलेली असते, तिलाच ' प्लेउरल कोश ' असें नांव आहे. तिची प्रत्येक बाजू फुफ्फुसाला अगदीं चिकटलेली असते; आणि तिच्यामध्यें एक प्रकारचा रस भरलेला असतो. त्याच्या योगानें श्वासोच्छ्वास करतांना आच्छादनाच्या आंतील बाजू एकमेकांवर झपाझप हालत राहतात.

नाकाच्या, घशाच्या, श्वासमार्गाच्या आणि फुफ्फुसांच्या आंतील भागामध्यें वायुमार्ग असतात. आपण श्वास घेतांना वायु नाकांतून आंत ओढला, ह्मणजे त्याला आंतील त्वचा व श्लेष्मा ह्याचें घर्षण होऊन तो उष्ण होतो. हा श्लेष्मा रक्ताबरोबरच आलेला असतो; आणि मग तो कंठनाळांतून श्वासनलिकेंत जातो व तेथें सूक्ष्म अशा हजारों वायुवाहक नलिका असतात त्यांत शिरतो. त्यांत पुन्हां अत्यंत सूक्ष्म तशाच नळ्यांच्या बारीक बारीक शाखा फुटलेल्या असतात, त्यांत जातो. ह्या अत्यंत सूक्ष्म केंसासारख्या वातवाहिन्या फुफ्फुसांमध्यें लक्षावधी भरलेल्या आहेत. एका लेखकानें असें ह्मटलें आहे कीं, हे फुफ्फुसांत असलेले सूक्ष्म वायूंचे फुगे किंवा वातकोश जर एखाद्या सपाट जमिनीवर सारखे पसरले, तर त्यांनीं १४०० चौरस फूट जागा व्यापून जाईल.

फुफ्फुसांमध्यें जी हवा ओढली जाते ती डायफ्रेम नांवाचा एक पडदा असतो त्याच्या योगानें ओढली जाते. डायफ्रेम हा एक मोठा, मजबूत, सपाट एखाद्या पत्र्यासारखा स्नायू असून छातीखालीं आडवा असतो. त्याच्याच योगानें छाती व पोट हीं निरनिराळीं झालेलीं दिसतात. हृदय जसें नेहमीं स्वयंसिद्ध उडण्याचें कार्य करतें, त्याप्रमाणेंच डायफ्रेम पडदाही नेहमीं स्वयंसिद्ध गतीनेंच ह्मलत असतो. (मनोनिग्रहानें जरी त्याचें कार्य जरी थोडेसें बंद करतां येतें तरी, तो नेहमीं आपल्या स्वयंसिद्ध गतीनेंच राहणारा आहे) हा फुगला कीं, छातीचा व फुफ्फुसांचा भागही मोठा होतो व अशा प्रकारें येणारी हवा आंत शिरते आणि हा संकुचित झाला कीं, फुफ्फुसें व छाती हींही संकुचित होऊन फुफ्फुसांतील हवा बाहेर पडते.

आतां फुफ्फुसांमध्यें हवेचें काय होतें, ह्याचा विचार करण्यापूर्वी रुधिराभिसरणाबद्दलही थोडासा विचार करूंया. आपल्याला माहीतच आहे कीं, रक्त हृदयांतून बाहेर पडून तें धमन्यांतून केशवाहिन्यांत शिरतें, आणि मग शरीराच्या दरएक भागाभागाकडे जातें; आणि त्याच्या योगानें तेंच आपल्याला जीवन, पोषण व शक्ति देतें. नंतर तें पुनः केशवाहिन्यांतूनच परत फिरतें; पण तें धमन्यांच्या मार्गानें येत नाहीं, तर दुसऱ्याच मार्गानें ह्मणजे शिरांतून परत हृदयांत येतें, आणि मग फुफ्फुसांमध्यें ओढलें जातें.

धमन्यांतून रक्त जात असतें तेव्हां तें तजेलदार, लालभडक असून त्यांत जीवनदातीं गुण व द्रव्यें भरलेलीं असतात; पण शिरांच्या द्वारें तें परत फिरतें, तेव्हां तें निखालस मळकट, निःसत्त्व, निळें आणि गदळ असें असून त्यांत शरीरांतील सारे खळमळ भरलेले असतात, ह्मणजे तें प्रथम हृदयांतून निघतांना पर्वतावरून येणाऱ्या निर्मळ नदीसारखें निर्मळ असतें; आणि परत येतांना पावसाळ्यांतील नद्यांप्रमाणें गढूळ होऊन येत असतें. हा गढूळ रक्तप्रवाह हृदयाच्या उजव्या कोशामध्यें जातो. हा कोश रक्तानें भरला ह्मणजे तो संकुचित होऊन त्यांतील रक्ताचा प्रवाह जोरानें एका छिद्रावाटें हृदयाच्या उजव्या कोशांत शिरतो; आणि तो फुफ्फुसांमध्यें पाठविला जातो. तो तेथें केंसासारख्या असणाऱ्या लक्षावधि केशवाहिन्यांतून फुफ्फुसांतील सूक्ष्म वातनलिकांत शिरतो. ह्या वातनलिकांचें वर्णन पूर्वी आह्मी केलेलेंच आहे. आतां फुफ्फुसांचें कार्य कोणतें तें पाहूंया.

ह्यापुढें तो घाणेऱ्या रक्ताचा प्रवाह फुफ्फुसांतिल बारीक बारीक असलेल्या सूक्ष्म वायुकोशामध्यें वांटला जातो. आणि श्वासाबरोबर हवा आंत ओढली जाते तेव्हां तिच्यांत असलेल्या आक्सिजनाचा, फुफ्फुसांतील केंसासारख्या रक्तवाहिन्यांच्या आच्छादनांतून अशुद्ध रक्ताशीं मिलाफ होतो. ह्या रक्तवाहिन्यांचीं आच्छादनें रक्त सांठवून ठेवण्याइतकीं जाड असतात; पण त्यांतून आक्सिजन आंत येण्याला त्यांचा पातळपणा पुरे होतो. ह्याप्रमाणें आक्सिजन येऊन रक्तांत मिसळला ह्मणजे तेथें एक दहनक्रिया सुरूं होते. आणि शरिराच्या सर्व भागांतून रक्तांतून वाहून आलेले गदळ व विषारी द्रव्यें जमा झालेलीं सारीं जळून जाऊन त्यांच्या पासून उत्पन्न झालेला कार्बोनिक आसिड ग्यास बाहेर जातो. अशा प्रकारें शुद्ध झालेलें व आक्सिजनमिश्रित रक्त फिरून परत हृदयांत येतें; आणि लाल, सतेज, सत्त्वयुक्त होऊन त्यांत जीवनदाते व पोषक गुणधर्म उत्पन्न होतात. हें रक्त हृदयाच्या डाव्या ऑरिकल नामक कोशामध्यें जाऊन पोचलें ह्मणजे तें जोरानें डाव्या व्हेंट्रिकलमध्यें शिरतें. तेथें त्याला पुनः जोर उत्पन्न होऊन तें आपल्या जीवनधर्माप्रमाणें धमन्यांतून वहात जाऊन शरिराच्या सर्व भागाभागाला पोंचतें. असा अदमास केलेला आहे कीं, २४ तासांच्या एका दिवसामध्यें ३५००० पिंट

रक्त फुफ्फुसाच्या केशवाहिन्यांतून फिरून येतें. रक्ताचे परमाणू एका हारीनेंच जात असतात; आणि ते हवेंतील आक्सिजनाशीं आपल्या दोन्हीं अंगांनीं संयोग पावतात. ह्या अद्भुत कार्याचा जे कोणी सूक्ष्म दृष्टीनें विचार करतील ते ही निसर्गाची विलक्षण योजना व बुद्धिचातुर्य पाहून आश्चर्यानें थक्कच होऊन जातील ह्यांत शंका नाहीं.

ह्यावरून ही गोष्ट लक्ष्यांत येईलच कीं, पुरेशी ताजी हवा जर फुफ्फुसांत न पोचेल, तर अशुद्ध रक्ताचा प्रवाह कधींच शुद्ध होणार नाहीं; आणि त्यामुळें शरिराचें पोषण होणार नाहीं; इतकेंच नव्हे तर त्यांतील अमंगळ पदार्थ जे जळून जावयाचे ते न जातां ते तसे अशुद्ध स्थितींतच रुधिराभिसरणांत जाऊन सारें शरीर विषमय होऊन शेवटीं मृत्युमुखीं पडावें लागेल. हवा अशुद्ध असेल--दूषित असेल तरीही हाच प्रकार; मात्र थोडासा कमी. आणखी हेंही दिसून येईल कीं, जर कोणी एखाद्यानें जितक्या हवेचा श्वासोच्छ्वास करावयास पाहिजे तितका श्वासोच्छ्वास केला नाहीं, तर रक्ताचें कार्य यथायोग्य होणार नाहीं; आणि त्याचा परिणाम असा होईल कीं, शरिराचें व्हावें तसें पोषणही होणार नाहीं; आणि रोगाचा उद्भव होईल किंवा शरीरप्रकृति बरोबर नसल्याचें जाणवूं लागेल. जो बरोबर श्वासोच्छ्वास करीत नाहीं, त्याचें रक्त धमनींतील रक्तासारखें ताजें, लाल, रक्त न उत्पन्न होतां तें निळसर काळ्या रंगाचें असेंच उत्पन्न होईल. ही गोष्ट निस्तेज अंगकांतीवरून नेहमीं दृष्टोत्पत्तीस येते. श्वासोच्छ्वास यथायोग्य चालत असला ह्मणजे रुधिराभिसरणही नीट होऊन त्यापासून अंगकांतीही निर्मळ व सोज्वळ बनते.

ह्यावरून जीवितामध्यें यथायोग्य श्वासोच्छ्वासाचें किती महत्त्व आहे, हें थोड्या विचाराअंतीं कळून येणारें आहे. फुफ्फुसांच्या पुनरुज्जीवनकार्यानें रक्त जर व्हावें तसें शुद्ध न होईल तर तें अर्धकच्चा स्थितींतच धमन्यामध्यें परत येईल. व तें जातांना जसें अशुद्ध व मलीन स्वरूपांत गेलें तसेंच तें कायम राहील; आणि ती घाण शरिरांत पुनः परत आली तर ती कोणत्या ना कोणत्या तरी स्वरूपानें बाहेर पडेल. मग ती एखाद्या रक्तदोषानें पडो कीं, त्वचा, अवयव इत्यादिकांचें व्हावें तसें पोषण न झाल्यानें दुसऱ्या कोणत्या तरी रोगानें बाहेर पडो. पण पडल्यावांचून राहणार नाहीं.

रक्त फुफ्फुसांमध्यें यथायोग्य रीतीनें आक्सिजनाशीं मिश्र झालें ह्मणजे त्यांत असलेलीं अशुद्ध द्रव्यें सारीं जळून जातात व त्यांच्या बरोबर त्यांतील अपायकारक कारबानिक आसिडचे भाग बाहेर टाकतात. इतकेंच नव्हे; तर त्याबरोबरच कांहीं आक्सिजनाचा विविक्षित अंश घेऊन आपल्यामध्यें मिसळतात; आणि तो शरिराच्या सर्व भागावर घेऊन जातात. कारण, निसर्गाला आपलें कार्य यथायोग्य करण्याला त्याची फार आवश्यकता असते. हा आक्सिजन रक्ताशीं येऊन मिळाला, ह्मणजे त्यांतील परमाणूंशीं एकरूप होऊन तो शरिरांतील प्रत्येक परमाणूंत, प्रत्येक त्वचेंत, प्रत्येक स्नायूंत व प्रत्येक अवयवांतही शिरतो, त्यांना उत्तेजन व पुष्टी देतो; त्यांना ताजेतवानें करतो. आणि त्वचेचे व कोशाचे काढून टाकलेले परमाणूं नवे तयार करण्याला निसर्गाच्याही उपयोगी पडतो. धमन्यांत असलेलें रक्त यथायोग्य रीतीनें आक्सिजनाशीं मिळालें तर त्यांत शेंकडा २५ भाग आक्सिजन असतो.

आक्सिजनच्या योगानें शरीराचा प्रत्येक भाग प्राणधारणास योग्य होतो. एवढेंच नव्हे, तर पचनकार्यही अन्नाचा बराच भाग आक्सिजनाशीं मिश्र होण्यावर अवलंबून असतें. हें कार्यही आक्सिजनमिश्रित रक्ताशीं अन्नाचा मिलाफ झाल्यानेंच होत असतें. तेथेंही एक प्रकारची दहनक्रिया घडते. ह्याकरितां फुफ्फुसांमध्यें यथायोग्य आक्सिजनचा पुरवठा होणें अत्यंत अवश्य आहे. फुफ्फुसें अशक्त झालीं कीं, त्यांच्या बरोबरच पचनक्रियाही ढिली पडल्याचें जें आपल्या वारंवार दृष्टीस पडतें त्याचें कारण तरी हेंच. ही गोष्ट नीटपणें ध्यानांत येण्यासाठीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, साऱ्या शरीराला पौष्टिकता मिळते ती अन्नाच्या पचनानेंच मिळत असते; आणि तें पचनच अपुरें राहिलें, तर नेहमीं शरीरही अर्धेमुर्धेच पोसलें जाणार. फुफ्फुसें स्वतःच्या पोषणासंबंधानेंसुद्धां ह्याच तत्त्वावर अवलंबून असतात. ह्यामुळें आमच्या श्वासोच्छ्वासानें पचन अपुरें राहिलें, तर फुफ्फुसेंसुद्धां अशक्तच होतात. त्यांनाही आपलें कार्य करावें तसें करतां येत नाहीं; त्यामुळें शरीर पहिल्याहूनही अशक्त अशक्तच बनत जातें. खाण्याच्या आणि पिण्याच्या प्रत्येक परमाणूवर ते पौष्टिकता देण्याच्या पूर्वीं आक्सिजनची क्रिया ही घडलीच पाहिजे; आणि शरिरांतील अशुद्ध द्रव्यें यथायोग्य

रीतीनें बाहेर गेलींच पाहिजेत. आक्सिजनच्या पुरवठ्याची तूट ह्मणजेच पौष्टिकतेचा, अशुद्ध द्रव्यें बाहेर जाण्याचा व आरोग्याचा अभाव होय; ह्मणून " श्वासोच्छ्वास ह्मणजेच प्राण " हीच गोष्ट खरी.

अशुद्ध द्रव्यांच्या रूपांतरापासूनच दहनक्रिया उत्पन्न होते; आणि त्यामुळें उष्णता उत्पन्न होऊन शरिरांतील ऊब समतोल राखते. चांगला श्वासोच्छ्वास करणारे लोक थंडी असें कधींच ह्मणत नाहींत; कारण त्यांच्यांत नेहमीं उत्तम व उष्ण रक्त खेळत असतें. त्यामुळें बाहेरची थंडी किंवा उष्णता त्यांना सहन करतां येते.

वर सांगितलेल्या महत्त्वाच्या कार्यामध्यें हेंही एक कार्य सामिल केलें पाहिजे कीं, श्वासोच्छ्वासाच्या योगानें आंतील अवयवांना व स्नायूंनाही व्यायाम घडतो. ह्या विषयाची पाश्चात्त्य लेखकांनीं वरवरच ओळखण केलेली आहे; पण त्याची योग्यता योगी मात्र पूर्णपणें ओळखून आहेत.

अपुरता किंवा हळूहळू श्वास सोडण्यामध्यें फुफ्फुसांतील सूक्ष्म फुग्यांची हालचाल फार थोडी होते आणि फुफ्फुसाचा बाकीचा पुष्कळ भाग रिकामा पडून राहतो; व त्यामुळें शरीराला आक्सिजनचें दारिद्र्य स्वीकारावें लागतें. हलक्या जातींचीं जनावरें हीं आपल्या स्वयंसिद्ध धर्माप्रमाणें नैसर्गिक श्वासोच्छ्वास करीत असतात; आणि मूळचा मनुष्यही तसाच करीत असला पाहिजे हें निःसंशय आहे; परंतु सुधारलेल्या--हा केवळ त्यांच्यावर आळ आलेला आहे--तें त्यांचें केवळ टोपण नांव आहे--मनुष्यांनीं अशी पद्धत स्वीकारली आहे कीं, तिला धर ना बंद! त्यामुळें नैसर्गिक श्वासोच्छ्वासाच्या पद्धतीचा अगदींच लोप होऊन जाऊन त्याचें प्रायश्चित्त साऱ्या जातीला भोगावें लागत आहे. ह्याकरितां पुनः नैसर्गिक रीतीप्रमाणें आपली वागणूक ठेवणें हीच काय ती मनुष्याची मुक्ति--शारिरीक यातनेंतून सुटका आहे.

प्रकरण आठवें

पोषण.

मनुष्याच्या शरिराचें नेहमीं रूपांतर होत असतें. हाडें, चामडीं, मांस, स्नायु, चरबी आणि रस ह्या सर्वांचे परमाणू एकसारखे शरिरांतून निघून

जाऊन त्या ठिकाणीं शरिरांतील विलक्षण रसायनधर्माच्या योगानें नवे परमाणूं तयार होऊन ते निघून गेलेल्या परमाणूंच्या ठिकाणीं बसून तो भाग पूर्ववत् तयार होतो.

आतां आपण मनुष्याचा जड देह आणि त्याचे यांत्रिक धर्म ह्याचें वनस्पतींशीं कसें साम्य आहे तें पाहूंया. खरोखर मनुष्याच्या जीविताशीं आणि वनस्पतीच्या जीविताशीं फारच साम्य आहे. बीजांतून मोड उत्पन्न होऊन वर येण्याला काय लागतें ? मोडाचें झाड व्हावयाला, झाडाला फुलें, फळें व बीज येण्याला काय काय लागतें ? ह्याचें उत्तर अगदीं सोपें आहे; तें हेंच कीं, ताजी हवा, सूर्यप्रकाश, पाणी आणि पिकाऊ जमीन. ह्या सर्व वस्तु यथाप्रमाण त्यांना मिळाल्या म्हणजे तीं वाढतात, जोमांत येतात व आरोग्यस्थितींत राहतात. मनुष्यदेहालाही ह्याच वस्तूंची गरज असते. त्याच साऱ्या यथायोग्य प्रमाणांत मिळाल्या म्हणजे त्याला आरोग्य, सामर्थ्य व नियमसूदपणाला कारणीभूत होत असतात; म्हणून स्वच्छ हवा, सूर्यप्रकाश व अन्नपाणी ह्या गोष्टी आवश्यकतेच्या आहेत हें लक्ष्यांत ठेवा. हवा, ऊन आणि पाणी ह्याचा विचार आपण इतर प्रकरणांमध्यें करूं. प्रथम पौष्टिक अन्नासंबंधाचाच विचार करूंया.

झाडें ज्याप्रमाणें हळूहळू परंतु एकसारखीं वाढत असतात, तद्वत् मनुष्यदेहांतील जुने परमाणूं काढून त्या ठिकाणीं त्याच द्रव्याचे नवे परमाणूं बसविण्याचें काम रात्रंदिवस सारखें चाललेलेंच असतें हें अद्भुत कार्य कसें चालतें तें आपल्याला कळत नाहीं; कारण, मनुष्यप्रकृति स्वभावाच्या अंगीं तें ज्ञात होण्याचा धर्म नाहीं. तें काम मनुष्याच्या अंतर्ज्ञानात्मक मनाचें आहे.

साऱ्या शरीराचें आणि त्याच्या भागांचें आरोग्य, सामर्थ्य व जोम ह्या नवीन तयार होणाऱ्या परमाणूंवरच अवलंबून असतात. हे निरनिराळे नवे तयार होणारे भाग, जर तयार न होतील, तर तत्काल मृत्यु प्राप्त होईल. आमच्या प्रत्येक अवयवांतील जुने परमाणूं निघून तेथें नवे नवे परमाणूं बसण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. म्हणून सशक्त मनुष्याविषयीं विचार करतांना त्याबद्दल विचार करणें ही अगदीं पहिली गोष्ट आहे.

हटयोगशास्त्रामध्यें ह्या ' अन्न ' विषयाच्या संबंधानें जो संस्कृत शब्द आहे तो " **पौष्टिक–आहार** " अशा अर्थाचा आहे. हा शब्द आह्मी जाड्या अक्षरांनीं घातला आहे, ह्याचें कारण आपल्या मनांत तो नीट बिंबावा ह्मणून आह्मी आमच्या अनुयायांना अन्नाच्या किंवा आहाराच्या विचाराबरोबरच पौष्टिकतेचाही विचार सांगण्याचा संकल्प केला आहे.

योग्याला अन्न लागतें तें ऐषआरामाचेंही लागत नाहीं व अभक्ष्यभक्ष्यही लागत नाहीं; तर त्याच्या ऐवजीं त्यांत मुख्य पौष्टिकता पाहिजे. आदि पौष्टिकता, मध्यें पौष्टिकता व शेवटींसुद्धां पौष्टिकताच पाहिजे. अथपासून इतिपर्यंत त्यांत पौष्टिकताच भरलेली पाहिजे.

पाश्चात्य लोकांपैकीं पुष्कळ लोक योगी ह्मणजे जरत्कारू, पाप्याचे पितर, रोडगे, हातापायांतून वारें गेलेला व अर्ध उपाशी असा एक प्राणी समजतात. त्यांना असें वाटतें कीं, योगी फारच थोडें अन्न खातो, इतकेंच नव्हे तर तो दिवसाचे दिवस उपोषणांतच घालवितो. कारण, अध्यात्मिक दृष्टीनें अन्न हें अतिशय जड अशी त्यांची समजूत असते; पण तेंही त्यांचें ह्मणणें सत्याला फारसें सोडून नाहीं. योगी लोक, निदान हटयोगांत जे पारंगत आहेत ते तरी आपली शरीराच्या संबंधानें पौष्टिकता राखणें हें आपलें आद्यकर्तव्य आहे असें समजतात; आणि ते नेहमीं नीट रीतीनें त्यास पौष्टिकता आणण्याविषयीं जपत असतात. ते प्रत्यहीं आपल्या शरिरांतून निघून जाणाऱ्या परमाणूंच्या मोबदला त्यांच्या ठिकाणीं नवे व ताजे परमाणूं येऊन बसण्याइतकें तरी अन्नभक्षण करतातच.

आतां हें अगदीं खरें आहे कीं, योगी कांहीं जडान्न खात नाहींत, किंवा उंची उंचीं पक्वानें किंवा चैनीचे पदार्थही ते खात नाहींत. उलट अशा प्रकारचे पदार्थ खाऊन लोक खुळेपणाच्या गोष्टी करतात हें पाहून तो हांसतो मात्र. तो स्वतः साधेंच पण पौष्टिक जेवण जेवतो; कारण, त्याला माहित असतें कीं, त्यांत आहाराचा खरा अर्थ न समजणारे आपले अज्ञान जातिबांधव, जे मोठ्या मेहनतीनें केलेलीं पक्वान्नें खातात, त्यांतल्यापेक्षां ह्यांत निकामी व अपायकारक भागापेक्षां ह्यांत पौष्टिक भाग मुबलक आहे.

हटयोगाचें ह्मणणें हें कीं, " मनुष्य जितकें खातो तितकी कांहीं पौष्टिकता नव्हे, तर तो तें पचवितो तितकी त्याला पौष्टिकता येते. "

पुढें आह्मी आपल्याला असें दाखवून देऊं कीं, अन्न हें थोड्या प्रमाणांत खाऊनही वर सांगितलेल्या ह्मणीप्रमाणें पौष्टिकतेपुरता भाग त्यांतून ते कसा काढून घेतात, पाश्चात्त्य देशांतील शाळांमध्यें चापून जेवावयाचें हा एक मार्ग आणि उपोषणें काढावयाचीं हा एक मार्ग. असे जे दोन राजमार्ग मानले जातात, त्या दोहोंच्याही दरम्यान योग्याचें आचरण असतें. हे जे पाश्चात्त्य देशांतील दोन मार्ग सांगितले, ते प्रत्येक आपआपल्या पक्षाचें मंडन करीत असतात; आणि विरुद्ध पक्षाला नांवें ठेवतात ! एका पक्षाचें असें ह्मणणें आहे कीं, उपोषणें करणें हेंच शरीरपौष्टिकतेला अवश्य आहे. दुसरा पक्ष ह्याच्या उलट आहे. तो असें ह्मणतो कीं, उपोषणें केल्यानें किंवा अधीक खाल्यानें दोन्ही बाजूंनीं तोटेच आहेत; ह्याकरितां अर्ध पोटीं उपाशी राहावें येवढाच कायतो त्याला उपाय आहे, दुसरा उपायच नाहीं; आणि त्याप्रमाणेंच ते नेहमीं आपलें आचरण ठेवीत असतात; पण त्यामुळें त्यांचीं शरीरें क्षीण व निर्जिव होतात, नव्हे मृत्युमुखींसुद्धां पडतात. ह्या दोघांचा हा विवाद पाहून साधेपणानें राहणाऱ्या योग्याला त्या दोघांचें हसें येतें व कींव उत्पन्न होते.

एका बाजूनें अन्न न भक्षण केल्यापासून होणाऱ्या यातना व दुसऱ्या बाजूनें अधीक अन्न खाल्ल्यापासून होणारे क्लेश हे योग्याला मुळींच माहीत नसतात. हे प्रश्न योग्यांच्या मूळ पुरुषांनीं शेंकडों वर्षांपूर्वींच सोडविलेले आहेत. त्या सोडविणारांचीं नांवेंसुद्धां आजमितीला त्यांचे वंशज विसरून पार झाले.

ह्याकरितां कृपा करून आतां ही एक गोष्ट लक्षांत ठेवा कीं, ती मी एकदांच सर्वांना सांगून ठेवतों. ती गोष्ट ही कीं, योग हा कोणालाच उपाशी रहावयास सांगत नाहीं, तर उलट योगाला हें माहीत असतें व तो हेंच सांगतो कीं, यथायोग्य पुष्टि देणारें पुरेसें अन्न खाल्ल्यावांचून व तें पचविल्यावांचून मानवी देह सशक्त व आरोग्यसंपन्न कधींच राहणार नाहीं.

कित्येक सुंदर, नाजूक व अशक्त लोक जे अगदीं क्षीण, गळाठलेले व रोगानें पछाडलेले दृष्टीस पडतात, त्यांना खरोखर मिळावा तसा आहार मिळत नाहीं हेंच होय.

ह्याकरितां हेंही ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, उपासानें, आकंठ भोजन केल्यानें किंवा मनमुराद खाण्यावर ताव मारल्यानें पौष्टिकता येते, हें हट-योग्याला कधींच मान्य नाहीं. तेंही त्याला हास्यास्पदच वाटतें. जे लोक अधाशासारखे भराभर खात सुटतात, त्याचें त्याला आश्चर्य वाटतें व कींवही पण येते; इतकेंच नव्हे तर डुकराच्या मांसासारखें अभक्ष्य भक्षण करणें हें निखालस गैरशिस्त असून मनुष्याच्या उन्नतीला तें सर्वस्वी कमीपणा आणणारें आहे असेंच त्याचें मत आहे.

" मनुष्यानें जगण्याकरितां खावें; पण खाण्याकरितां जगूं नये. " असाच योग्याचा समज असतो.

योगी हा खाण्याच्या कामांत अधाशी ह्मणण्यापेक्षां तो थोडासा गोड-घाशा आहे असें ह्मटलें तर चालेल; कारण तो अगदीं साध्यांतलें साधें खातांनासुद्धां त्यानें आपली स्वाभाविक व नियमित असणारी रुचि अशी तयार व चलाख केलेली असते कीं, तीच त्याच्या त्या जाड्याभरड्या अन्नाला षड्रस पक्वान्नांची चव आणते. ती इतकी कीं, जे लोक मोठ्या स्वारीची तयारी करून महत्प्रयासानें जी शिकार पैदा करतात तिलासुद्धां यावयाची नाहीं ! पौष्टिकतेकरितां तो खात असतांना आपल्या प्रधानहेतू-प्रमाणें तो आपलेच बांधव ज्या पदार्थांना तुच्छ मानतात व त्यांना त्यांत जी गोडी येत नाहीं, तीच गोडी त्यांत आणण्याची तो तजवीज करतो.

या पुढील प्रकरणांत क्षुधा आणि तृषा हाच विषय आह्मी सांग-णार आहों. हे शरिरांत दोन निरनिराळे विकार आहेत; पण पुष्कळ लोकांना हे दोन्ही धर्म एकच आहेत असे वाटतात.

प्रकरण नववें.

क्षुधा आणि तृषा.

पूर्वींच्या प्रकरणामध्यें आह्मी शेवटीं सांगितलें कीं, मनुष्यदेहामध्यें क्षुधा व तृषा हे दोन धर्म अगदीं भिन्न आहेत. क्षुधा ह्मणजे नियमितपणानें अन्नाची आवश्यकता आणि तृषा ही अनियमित उठणारी वखवख. क्षुधा ही गुबगुबीत मुलाच्या गालावरच्या गुलाबी छटेसारखी आहे व तृषा ही नटरंग्या

चटकचांदणीच्या मुद्रेवरील नखऱ्यासारखी आहे. असें असतांही बहुतेक लोक त्यांचा अर्थ एकच समजतात. तेव्हां आतां त्यांत कांहीं फरक आहे किंवा नाहीं हें पाहूं या.

भर ज्वानींत असलेल्या बहुतेक लोकांना खरोखर क्षुधा आणि तृषा ह्यांचें बरोबर जाणीव किंवा लक्षण सांगतां येणें फारच कठीण आहे. कारण अशा वयांतील बहुतेक लोकांची चव व क्षुधेचें खरें स्वरूप त्यांच्या तृष्णेच्या फैलाव्यानें इतकें लुप्त होऊन गेलेलें असतें कीं, वर्षानुवर्ष त्यांना खरी भूक ह्मणजे काय ह्याचें मुळीं ज्ञानच वांट्यास येत नाहीं आणि भूक कशी लागते हें ते अगदीं विसरूनच जातात. आणखी कोणत्याही ऐकणारानें पूर्वीं एखाद्या गोष्टीचा अनुभव घेतलेला असल्यावांचून त्याच्या मनांत एखाद्या नव्याच गोष्टीचें ज्ञान भरवून देणें परम दुर्घट आहे. एकाद्या मनुष्यानें पूर्वीं जर एखादा सूर ऐकलेला असला तर अमक्या अमक्याचा नाद अमक्या अमक्या सारखा असतो, असें एखाद्या बहिऱ्याला समजून देतां येईल; पण जो जन्मा-दारभ्यच बहिरट असेल त्याच्या मनांत एखाद्याच्या स्वराची कल्पना भरवून देणें दुरापास्त आहे किंवा जन्मांधाला रंगाची कल्पना आणून देणें, किंवा जन्मापासून ज्याला वासच कळत नाहीं, त्याला निरनिराळ्या अत्तरांचा सुवास सांगणार तरी कसा ?

जो कोणी ह्या तान्हेच्या किंवा तलफेच्या गुलामगिरींतून मोकळा राहतो, त्याला खऱ्या भुकेचा व खऱ्या तान्हेचा अनुभव असतो; आणि त्या एक-मेकांपासून भिन्न आहेत असें त्याला स्पष्ट कळतें. त्याच्या मनाला प्रत्येक विकाराचा भिन्न भिन्न अर्थ कळत असतो; परंतु जो साधारण "सुधारलेला" मनुष्य आहे, त्याचा अर्थ भूक ह्मणजे तान्हेचा कडाका ! आणि तहान ह्मणजे भुकेचा परिणाम ! परंतु हे दोन्ही अर्थ अगदीं चुकीचे आहेत हें आपल्याला आतां अगदीं प्रचारांतील उदाहरणें देऊन व्यक्त केले पाहिजेत.

उदाहरणाकरितां आपण प्रथम तहानच घेऊं या. हें तर सर्वांना माहीतच आहे कीं, खरी व चांगली तहान लागली ह्मणजे घोटभर थंडगार पाणी आपण मागतों; आणि तें तोंडांत व घशांत उतरलें ह्मणजे आपलें समाधान होतें. फक्त गार पाणी असलें कीं बस्स. ही जी तहान लागते ती क्षुधेसारखीच असते,

ही खरी तहान तलफेहून किती भिन्न आहे? पण तें पाणी ज्याला त्याला गोड केलेलें पाहिजे, स्वादिष्ट पाहिजे. लज्जतदार सोडावॉटर, आइसक्रीम, लेमोनेड, जिंजिर इत्यादि इष्की त्यांत लागतात! खऱ्या तहानेंत व ह्यांत अंतर! ह्यामुळें कोणा कोणाला तर बीर, अल्कोहोल, मद्यही पिण्याची चटक लागलेली आहे. ह्यावरून आमचें ह्मणणें काय आहे त्याचें प्रत्यंतर दिसून येईल.

लोक असें ह्मणतांना नेहेमीं आपल्या ऐकण्यांत येतें कीं, " काय बुवा! अतिशय तहान लागली आहे." किंवा दुसरे कित्येक हरीचे लाल असतात ते स्पष्टच ह्मणतात कीं, " व्हिस्कीची तलफ आली आहे बुवा!" आतां खरोखरच जर ह्या लोकांना तहान लागली असती, किंवा निसर्गानें खरोखरच कांहीं पेय मागितलें असतें असें ह्मणा, तर ते पहिल्या प्रथम गार पाण्याचाच शोध करते. ते गार पाणीच मागते व गार पाण्यानेंच त्यांची तहान भागली असती; परंतु छे! ही सोडावॉटरची किंवा व्हिस्कीची तहान कांहीं गार पाण्याच्यानें भागवणार नाहीं. कां? कारण एवढेंच कीं, ही तहानेची तलफ आहे. ती कांहीं खरी तहान नव्हे; पण उलट ती अगांतुक तहान आहे! ही रुचिभ्रष्टता आहे. ही तहान संवयीनें उत्पन्न केलेली असते आणि तीच पुढें डोईजड होऊन बसते. आपल्याला हेंही दिसून येतें कीं, ह्या कृत्रिम तान्हेला जे बळी पडतात, त्यांनाही कधीं कधीं खरी तहान लागतेच. त्या वेळेला ते पाणीच पितात आणि त्या वेळीं त्या कृत्रिम तहानेची त्यांना आठवणही होत नाहीं. ह्याचा क्षणभर विचार करा; आपल्याला सुद्धां ह्या गोष्टीचा अनुभव येत नाहीं काय? इष्कीबाज पेयांच्या संबंधाचें हें कांहीं प्रत्यक्ष व्याख्यान नव्हे कीं, नेमस्तपणाचें पुराणही नव्हे. तर नैसर्गिक विकार आणि लावून घेतलेली संवय किंवा कृत्रिम तहान ह्या दोहोंमध्यें किती भेद आहे, ह्याचें हें केवळ दिग्दर्शन आहे. तलफ ही मुद्दाम लावून घेतलेली खाण्यापिण्याची संवय होय. तिचा खऱ्या भुकेशीं व खऱ्या तहानेशीं थोडाच संबंध आहे!

मनुष्याला कोणत्या ना कोणत्या रूपानें तरी तलफ ही येतेच. कोणी

तंबाकूचा शोकी असतो; कोणाला मद्य पाहिजे असतें; कोणाला पानसुपारी; तर कोणाला अफू, मारफिया, कोकेन किंवा असेच दुसरे कांहीं अंमली पदार्थ लागतात! आणि एकदां ही तलफेची संवय लागली आणि ती जर बळावली तर ती खरोखरीच्या खाण्यापिण्याहूनही अधिक शिरजोर होऊन बसते. व्यसनांत आणि दारू पिण्यांतच आपला सारा पैसा उधळून टाकून उपासमारीनें मेलेले लोकही पुष्कळ प्रसिद्ध आहेत. दारू पिण्याकरितां लोकांनीं मुलांचीं आंगडींटोपडीं सुद्धां विकलेलीं आहेत! इतकेंच नव्हे; तर आपली तलफ भागविण्याकरितां चोऱ्या केल्याचींच नव्हेत, तर खून केल्याचीं सुद्धां उदाहरणें आहेत! अशा भयंकर तलफेला भूक किंवा तहान कोण ह्मणणार? आह्मीं किती जरी बोलत राहिलों, किंवा विचार करीत राहिलों, तरी, भूक ह्मणून तलफेनें जें जें कांहीं पोटांत घालतों, त्यांपैकीं पुष्कळ तलफा अशा तान्हेच्या किंवा इच्छेच्या लक्षणाच्या असतात कीं, त्यांना दारू किंवा गांजा असले अंमली पदार्थच पाहिजेत!

जनावरांनासुद्धां माणसांनीं दाणा, कळणाकोंडा अशा गोड घासाची संवय लावीपर्यंत व त्यांना अग्निमांद्य जडेपर्यंत खरी भूक व खरी तहान लागत असे; कारण अशा गोड पदार्थांनाच मनुष्यें अन्न असें ह्मणतात. अशाच रीतीनें क्षुधामांद्य येईपर्यंत लहान मुलांनाही खरी तहान व खरी भूक लागत असते. अशाच प्रकारच्या तलफेनें मुलांतली ही खरी भूक व खरी तहान कमी जास्ती होत असते. त्याचें प्रमाण आईबापांच्या संपत्तीवर अवलंबून असतें. जितकी जितकी त्यांची श्रीमंती अधिक, तितकी तितकी त्यांची शुष्क तलफ अधिक व खरी भूक कमी! खरोखर भुकेविषयीं बोलतांना त्यांच्यामध्यें खऱ्या विकारांपेक्षां कृत्रिमतेचाच भाग विशेष असतो. कधीं कधीं कांहीं मनुष्यें बाहेरच्या प्रवासाला निघतात आणि त्यांत त्यांना मोकळी हवा, व्यायाम इत्यादिकांनीं त्यांच्या जिवाला हुषारी येऊन खऱ्याखुऱ्या भुकेचा बोध होतो; आणि मग ते अगदीं एखाद्या शाळेंतल्या पोराप्रमाणें कित्येक वर्षांत चव लागली नाहीं, असें मोठें रुचकर जेवण जेवतात. ह्या वेळीं त्यांना खरी भूक लागलेली असते, ह्मणून ते यथेच्छ खातात; कारण अशा वेळीं त्यांची ती केवळ संवय नसते ह्मणून ते भराभर जेवीत सुटतात.

एकदां असें वाचण्यांत आलें कीं, कांहीं श्रीमान् मंडळी एका गलबतांत बसून प्रवासास गेली असतां, तें गलबत मध्येंच फुटलें; तेव्हां फळयांच्या तराफ्यावर बसून त्या मंडळींना दहा दिवस कंठावे लागले! पण त्या प्रसंगांतून ते बचावून परत आले तेव्हां ते सारेच दिसण्यांत चांगले धष्टपुष्ट, गुबगुबीत व पाणीदार असेच झाले असून त्यांना पहिल्याप्रमाणें भूकही उत्तम लागूं लागली! त्यांपैकीं कित्येकांना कित्येक वर्षांपासून अग्निमांद्य व अन्नद्वेष जडलेला होता; परंतु त्यांच्या त्या संकटाच्या दिवसांत त्यांना अन्नपाणी अगदीं वांटणीप्रमाणें मिळाल्यामुळें त्यांचें अग्निमांद्य वगैरे झाडून सारी कुरकुर नाहींशी झाली. त्यामुळें त्यांना यथायोग्य पोषण मिळालें आणि शरीरांत असलेली सारी विषारी घाण बाहेर जाण्यास वाव मिळाला. ते आपण "ह्यानेंच बरे झालों खचित" असें ह्मणूंद्यात किंवा न ह्मणूंद्यात; परंतु त्यांच्या चटींचें रूपांतर खऱ्या भुकेवर अवलंबून होतें ह्यांत शंका नाहीं.

खरी भूक ही खऱ्या तहानेप्रमाणेंच तोंडाच्या आणि गळ्याच्या ज्ञानतंतूंना कांहीं विकृति करीत असते. मनुष्याला जेव्हां भूक लागते, तेव्हां त्याला क्षुधेची बाधा जाणवते; किंवा अन्न पाहिजे असें तोंडाला, गळ्याला व लालाग्रंथींना तर विशेष प्रकारें जाणवतें. ह्या भागांतील ज्ञानतंतू कांहीं चमत्कारिक भावना उत्पन्न करतात. लाळ गळूं लागण्याला सुरवात होते आणि सर्व भाग आपल्याला कांहीं तरी काम मिळावें अशी इच्छा प्रदर्शित करतात. पोटांत मात्र कोणतींच लक्षणें दृष्टीस पडत नाहींत. निदान अशा वेळीं तरी दिसण्याला कांहीं प्रत्यंतर नाहीं. त्याला वाटतें कीं, चांगल्या स्वादिष्ट अन्नाची चव अतिशय मिष्ट लागते. ग्लानि, रिकामपणा, बेचव हे प्रकार कोठ्यामध्यें मुळींच नसतात. हीं जीं शेवटचीं लक्षणें सांगितलीं, तीं कृत्रिम तहानेचीं लक्षणें होत. संवय कायम असली कीं, हीं लक्षणेंही कायमच असतात. हींच लक्षणें नेहमीं पेय पिणाऱ्या लोकांकडून आपण कधीं ऐकत नाहीं काय? तलफ आणि बेचव उत्पन्न होणें हीं दोन्हीं लक्षणें अनियमित तृष्णेचीं होत. जे लोक तंबाकू ओढण्याचे किंवा खाण्याचे तलफे आहेत, त्यांची "काय करावें हो! तोंडाला चव ह्मणून नाहीं!" ही रड नेहमींचीच असते.

कितीएक मनुष्यांना तर मोठें आश्चर्य वाटतें कीं, आपली आई करीत असे, तसा आतां कोणाचाच स्वयंपाक गोड लागत नाहीं. तो त्यांना कां गोड लागत नाहीं हें आपणांस माहीत आहे काय ? त्याचें कारण एवढेंच कीं, खऱ्या भुकेच्या ठिकाणीं त्यांच्यामध्येंच त्यांची कृत्रिम तृष्णा येऊन बसलेली असते; ह्मणून त्यांची ती तलफ भागल्याशिवाय त्यांचें समाधानच होत नाहीं; आणि तसली तलफ घरामध्यें भागणें कधींच शक्य नसतें. मनुष्य जर मूळच्या रीतीभातीप्रमाणें वागून खरी भूक उत्पन्न करूं लागेल, तर त्याला त्याचें जेवणही लहानपणाप्रमाणेंच गोड लागूं लागेल; आणि आई जसा स्वयंपाक करीत होती, त्याप्रमाणेंच स्वयंपाक करणारेही पुष्कळ आहेत असें त्याच्याही अनुभवास येईल; कारण तो फिरून लहान होणार !

१ण आपल्याला ह्यांत एक मोठा चमत्कार वाटेल कीं, ह्या साऱ्यांचा हट-योगाशीं संबंध काय ? ठीक आहे. तो संबंध असा—योगी हा अशा प्रकारच्या तलफांपासून निखालस मुक्त असतो; आणि तो आपल्याला खरी खरी क्षुधा लागूं देतो. शिळ्या भाकरीचे तुकडे असले तरी तो ते खुशाल खातो; पण त्यांच्यापासून त्याला पौष्टिकता व आनंद हीं दोन्हींही प्राप्त होत असतात. तेच तुकडे तो अशा रीतीनें खातो कीं, आपल्यापैकीं पुष्कळांना माहितही असण्याचा संभव नाहीं. ती पद्धत तुह्मांला पुढें लौकरच सांगण्यांत येईल. ती येथपर्यंत कीं, तो जरी अर्धपोटीं असला तरी सुद्धां तो चांगला पोसला जातो, त्याच्या आहाराचें चांगलें पचन होतें; कारण त्याच्या रुचीमध्यें सर्व प्रकारचा स्वादिष्टपणा व रुचकरपणा आलेला असतो; ह्याचें कारण एक खरी भूक ! दुसरें कांहीं नाहीं.



प्रकरण दहावें.

प्राणसेवन.

अन्नापासून प्राण आकर्षण करून घेण्याचीं योग्याचीं कल्पना व अभ्यास.

एकाच कार्यांत अनेक कार्यें गुरफटून टेवण्याचें निसर्गाचें चातुर्य आणि आवश्यक कार्यें चालतांना मनास होणारा आनंद (आणि त्यामुळें तीं कार्यें करण्याला चढणारा हुरूप) हीं दृष्टोत्पत्तीस येण्याला हजारों मार्ग आहेत. अशा उदाहरणांपैकींच अतिशय अद्भुत असें एक उदाहरण ह्या प्रकरणांत दाखवावयाचें आहे; ह्मणजे निसर्ग हा एकाचवेळीं अनेक कार्यें तडीस नेण्याची योजना कशी करतो आणि स्थूल शरीरांतील अत्यावश्यक कार्यें करतांना मनाला किती आनंद होतो हेंहीं आपल्यास कळून येईल.

ह्याकरितां आपण अन्नापासून प्राण आकर्षण करून घेण्याच्या योगी लोकांच्या कल्पना काय आहेत तेथपासून प्रारंभ करूं या. त्यांच्या मतानें मनुष्यांच्या किंवा पशूंच्या आहारामध्यें कांहीं एका विविक्षित स्वरूपानें प्राण भरलेला असतो आणि तो प्राण मनुष्याची शक्ति व उल्हास हीं कायम राखण्याला अवश्य लागतो. हेंच प्राणाचें स्वरूप जिव्हेच्या, तोंडाच्या व दांतांच्या ज्ञानतंतूंकडून अन्नांतूनच ग्रहण केलें जातें. चर्वणक्रिया ही अन्नाच्या बारीक बारीक सूक्ष्म कणांतून तो प्राण मोकळा करींत असते; आणि त्याच प्राणाचे अंश जिव्हा, तोंड व दांत ह्यांच्या पुढें येत असतात. अन्नाच्या प्रत्येक परमाणूंत अन्नात्मक प्राणाचे असंख्य परमाणूं भरलेले असतात. हे परमाणूं चर्वणक्रियेनें बारीक बारीक होत होत अखेर मोकळे मोकळे होत जातात; आणि लाळेंतील कांहीं विशिष्ट रासायनिक द्रव्यांच्या योगानें त्यांच्यावर एक प्रकारची रसायनक्रिया चालूं होते. अर्वाचीन शास्त्रवेत्त्यांना ह्या क्रियेचा अद्याप शोध लागलेला नाहीं व अर्वाचीन रसायनशास्त्राला त्याचा अनुभवही अद्याप दाखवितां आला नाहीं, तरी पुढें होणारे शास्त्रशोधक तो शोध खचित लावतील. हा अन्नमय प्राण एकदां अन्नांतून बाहेर पडला, ह्मणजे तो जिव्हा, तोंड व दांत ह्यांच्यांतील ज्ञानतंतूंकडे धांव घेऊन तत्काल त्यांच्याद्वारें मांस व अस्थि ह्यांच्यांत

शिरतो. ह्या ज्ञानतंतूंमध्यें हजारों संग्रहस्थानें असतात. त्यांत सांठून तेथून तो शरीराच्या दरोबस्त भागावर पसरतो; आणि तोच सर्व परमाणूंना उत्साह व चैतन्य देतो. हींच ह्या कल्पनेंतील मुख्य उपपत्ति आहे. तिची तपशीलवार हकीगत पुढच्या प्रकरणांत सांगणारच आहोंत.

परंतु समंजस लोकांनाही ही गोष्ट चमत्कारिक वाटण्याचा संभव आहे कीं, हवेमध्यें इतका मनमुराद प्राण भरला असतां आणखी अन्नापासून अन्नात्मक प्राण आकर्षण करून घेण्याची आवश्यकता काय? तेव्हां अन्नांतून प्राण काढून घेण्याच्या यातायातींत पडणें हा खटाटोप निसर्गाच्या दृष्टीनें व्यर्थ दिसतो; पण त्याचें कारण असें:--ज्याप्रमाणें ‘ वीज ’ ह्मटली कीं, ती येथून तेथून एकच; त्याचप्रमाणें प्राण हा कोठचाही असला व तो कोठूनही घेतला तरी तो प्राणच; परंतु विजेचे प्रवाह जसे निरनिराळ्या क्रियेच्या योगानें मनुष्याच्या देहावर निरनिराळ्या प्रकारांनीं उत्पन्न होतात, त्याचप्रमाणें प्राणाचीही निरनिराळ्या क्रियेनें निरनिराळीं स्वरूपें उत्पन्न होत असतात आणि त्यांतील प्रत्येकाकडून शरीरावर कांहींना कांहीं तरी कार्य होत असतें. हीं सारीं स्वरूपें निरनिराळ्या कार्यांना अत्यावश्यक आहेत. हवेंत असलेल्या प्राणांचीं कार्यकारक स्थळें निराळीं असतात व अन्नापासून उत्पन्न होणाऱ्या प्राणाचीं कार्यकारक स्थळें निराळीं असतात. आणखी अन्नापासून जें पाणी उत्पन्न होत असतें त्याच्या कार्याचा तिसराच संचय असतो. ही योगशास्त्रांतील सिद्धांताची हकीगत अगदीं खडानूखडा देत बसलों तर ती ह्या कार्यप्रतिपादनांत फारच विलक्षण वाटेल. ह्याकरितां त्यांतील मुख्य मुख्य सिद्धांतांचाच येथें उल्लेख करूं. आपल्यापुढें प्रस्तुत जो मुख्य विषय आहे तो हा कीं, अन्नामध्यें अन्नात्मक प्राण असून तो मनुष्याला अत्यंत अवश्य असतो. वर सांगितलेल्या रीतीनें ह्मणजे अन्नचर्वण केल्याच्या योगानें आणि जिव्हा, तोंड व दांत ह्यांच्यांतील ज्ञानतंतूंच्या साधनानें ज्ञानतंतू तो आकर्षण करून घेतात.

आतां चर्वण व लालामिश्रण ह्या दोन महत्त्वाच्या मिश्रकार्यांसंबंधानें निसर्गाच्या धर्माचा विचार करूंया. प्रथमतः अन्न हें गिळण्यापूर्वी तें नीट रीतीनें चावलें जावें व त्यांत लाळ मिश्र व्हावी हा निसर्गाचा उद्देश

आहे. त्यांत कोणत्याही सबबीनें हयगय झाल्यास त्यापासून पचनक्रियाही अर्धवट राहते. नीट चर्वण करणें हीच मनुष्याची नैसर्गिक प्रवृत्ति आहे; परंतु आपल्या सभोंवार बोकाळत असलेल्या सुधारणेच्या लागलेल्या कृत्रिम संवयींमुळें तिच्याकडे मनुष्यांचें दुर्लक्ष्य होतें. अन्नाचे सूक्ष्म अंश होण्याला चर्वण हें अत्यंत अवश्य आहे; कारण अन्न चांगलें चावलें गेलें तर तें गिळण्यालाही सोपें जातें आणि तें लाळेशीं व लहान आंतड्यांतील व पक्का-शयांतील पाचक रसांशीं चांगलें मिश्र होतें. अन्नाशीं लाळेचें मिश्रण होणें हाही एक पचनक्रियेचाच भाग आहे. जें कार्य इतर पाचक रसांनींसुद्धां होऊं शकत नाहीं, तें कार्य लाळेनें होत असतें. शरीरशास्त्रवेत्ते तर निक्षून सांगतात कीं, अन्नाचें परिपूर्ण चर्वण आणि लाळेशीं योग्य मिश्रण हींच पचनक्रियेला सर्वांपेक्षा अधिक अवश्य आहेत. पचनक्रियेंतील अत्यंत महत्त्वाचा भाग हाच; पण दुसरे किती एक तेवढ्याच विषयावर परिश्रम करणारे व त्याच विषयांत प्राविण्य मिळविणारे ह्याच्याहूनही पुष्कळ पुढें गेलेले आहेत. त्यांनीं तर ह्या ' चर्वण ' विषयाची मजल पुष्कळच पुढें मारलेली आहे. मिस्टर होरेस फ्लेचर नांवाच्या एका अमेरिकन लेखकानें ह्या विषयाचें प्रतिपादन अतिशय जोरानें केलेलें आहे; आणि ह्या स्थूलदेहाच्या हालचालीचें कार्य चालावयाला चर्वण व लालामिश्रण हीं दोन किती अवश्य आहेत, ह्याबद्दल जीं प्रमाणें दिलीं आहेत तीं अगदीं थक्क होण्यासारखीं आहेत आणि खरोखरच मि० फ्लेचरनें ह्या चर्वणाला जें एक विशेष प्रकारचें स्वरूप दिलें आहे, तें योगपद्धतीला अगदीं तंतोतंत बरोबर आहे. त्यानें ह्या क्रियेचा पचनावर कांहीं विलक्षण परिणाम घडतो असें ह्मटलें आहे; आणि योगी हे अन्नात्मक प्राण ग्रहण करण्याच्या कल्पनेनें तीच पद्धत स्वीकारून तिचा अभ्यास करतात, एवढेंच काय तें अंतर; पण दोहोंनींही कार्य हें होतेंच. फ्लेचरच्या मताप्रमाणें अन्न चावून त्याचे बारीक बारीक परमाणू करणें हा निसर्गाच्या चातुर्याचा भाग होईल आणि पचनक्रिया ही लाळेशीं मिश्र होऊन अन्नात्मक प्राण शोषून घेते ह्मटलें तर ती योग्याची पद्धत ह्मणतां येईल. कांहींही ह्मटलें तरी त्या कार्याचें सामर्थ्य केवळ अलौकिक आहे, एवढी गोष्ट खरी.

मनुष्य जर नैसर्गिक स्थितीनें चालत असला, तर चावणें ही क्रिया मोठी करमणूक करणारी व मनास आनंद देणारी आहे. हलक्या जनावरांमध्यें व मनुष्यजातीच्या मुलांमध्येंसुद्धां आजमितीस ती तशीच असल्याचें दिसून येतें. जनावरांना आपलें अन्न चावतांना व रवंथ करतांना अतिशय आनंद वाटत असतो. तशींच मुलेंही थोर मनुष्यांपेक्षां आपला आहार अधिक वेळ तोंडामध्यें धरून तो चघळीत व चोखीत बसतात; व तीं कोठपर्यंत ? तर आपलीं आईबापें व भोंवतालची मंडळी आपआपलें अन्न गपागप गिळलेलें पाहीपर्यंत ! ह्याच विषयावर मिस्टर फ्लेचरनें लिहिलेल्या पुस्तकांत त्यानें असें ठरविलें आहे कीं, ह्या चावण्याच्या व चोखण्याच्या क्रियेपासून जी तोंडाला एक प्रकारची रुचि येते, तिच्यामुळेंच हा मनाला आनंद होत असतो; परंतु योग्याच्या मतें इतकी ज्याअर्थी त्यांत चव येते, त्याअर्थी तेथें तिच्याशिवाय दुसरें कांहीं तरी विशेष असलें पाहिजे; कारण तोंडांत भक्ष्य धरलें असतां, जिभेनें तें घोळीत असतां, दांतांनीं चावीत असतां व तें हळूहळू पातळ होऊन घशाखालीं उतरत असतां मनाला जो एक प्रकारचा आल्हाद प्राप्त होतो आणि त्याचा जो अंतःकरणाला अनुभव येतो, तो अगदीं अवर्णनीय असतो. फ्लेचर ह्मणतो कीं, अन्नामध्येंच रुचीचे परमाणू असतात; आणि तेच पौष्टिकता शोषण करीत असतात. हें त्याचें ह्मणणें आह्मांला अगदीं अक्षरशः मान्य आहे; पण आह्मीं ह्मणतों कीं, अन्न गिळण्याच्या पूर्वींच आपल्याला जो कांहीं आनंदानुभव घडतो, तो आह्मांला कांहीं एक प्रकारचा विलक्षणच आल्हाद देत असतो; आणि हा आल्हाद अन्नांतूनच अन्नात्मक प्राण सारा किंवा अगदीं जवळ जवळ काढून घेईपर्यंत चालूच असतो. योगी ज्या पद्धतीप्रमाणें आहार भक्षण करतात, त्या पद्धतीप्रमाणें थोडेंसें जरी तुह्मी चालाल, तरी तुह्मांस दिसून येईल कीं, अन्नाचे तुकडे करतांना तुमचा जीवही त्यांत तन्मय होऊन जातो; आणि तें एकदम गिळून टाकण्याऐवजीं तुह्मी हळूहळू तोंडांतच चघळीत बसाल तर तें सारें एकाएकीं केव्हां खालीं निघून जाईल हें तुह्मांस समजणारसुद्धां नाहीं; आणि असें करण्यांत तुह्मांला आपलीं आवडतीं पक्वान्नें करून व खाऊन त्यांत जी रुचि येते, त्याच रुचीचा अनुभव अगदीं साध्या अन्नांतसुद्धां उत्पन्न होईल; यत्किंचित् कमी पडणार नाहीं.

आतां हा अनुभव कसा, हें सांगतां येणें मात्र बहुतेक अशक्यच आहे; कारण तो व्यक्त करून दाखविण्यासारखे भाषेमध्यें शब्दच नाहींत. ह्याचें कारण, त्यांच्या अनुभवांतील भेदभाव व्यक्त करून दाखविण्याचें लोकांत मुळीं ज्ञानच नाहीं. कृत्रिम संवयीं व व्यसनें जडल्यामुळें बहुतेक ज्ञान नष्टच झालेलें दृष्टीस पडतें. ह्याकरितां त्या ज्ञानाचा अनुभव तसल्याच कोणत्या तरी आनंदाच्या अनुभवानें आह्मीं तुलना करून दाखवावी हाच उत्तम पक्ष होय; पण अशीं प्रत्यक्ष उदाहरणें देतांना तीं दूषणास्पद व हास्यास्पद वाटलीं तर त्यांचें जोखम आमचें आह्मांलाच पतकरावें लागणार. आमचें ह्मणणें हें कीं, अशा प्रकारचा आनंद एखाद्याला तरी होत असल्याचें आपल्या दृष्टोत्पत्तीस आलेंच असेल कीं, आपलें ज्याच्यावर अतिशय चित्त जडलेलें असतें, तें मनुष्य आपणांस भेटलें असतां आपणांस केवढा उत्साह वाटतो व आपल्या अंगांत किती जोम चढतो त्याचें वर्णन करणें अशक्य आहे. एखाद्याच्या शरीरांत हा प्राण इतका कांहीं ओतप्रोत भरलेला असतो कीं, तो नेहमीं त्याच्या शरीरांतून सारखा बाहेर पडत राहून तो इतरांच्या उपयोगीं पडत असतो. असा मनुष्य जवळच्या मनुष्यांना सोडून जाऊं लागला तर, त्यांना इतकें कांहीं रडूं कोसळतें कीं, तें त्यांना आवरतां आवरत नाहीं. हें एक उदाहरण झालें. आतां दुसरें उदाहरण ह्मणजे आपल्या प्रेमाचें एखादें मनुष्य आपल्या जवळ आलें असतां त्याला जो अनुभव घडतो त्यांतसुद्धां परस्पर आनंदाचीच अदलाबदल होत असते. एखाद्या आवडत्या मुलाचें किंवा माणसाचें चुंबन घेतलें तर एखाद्याच्या अंगावर नखशिखांत प्रेमरोमांच उभे राहतात. आह्मी ज्या सुखाचें वर्णन करतों आहों, त्याला हीं उदाहरणेंसुद्धां अपुरींच आहेत. यथायोग्य व चांगलें चावलेल्या अन्नापासून जो आनंद होतो तो केवळ रुचीनेंच उत्पन्न होतो असें नाहीं, तर त्यांतील प्राण किंवा प्रेम यांच्या आकर्षणाच्या विशिष्ट अनुभवानेंच प्राप्त झालेला असतो आणि तो ह्या दिलेल्या उदाहरणांशीं अगदीं सदृश असतो. असें असतां वरच्या सारखीं उदाहरणें दिलीं ह्मणून आह्मांला कोणी हांसतील तर हांसोत.

एखाद्या माणसाला जर कृत्रिम तहान लागली, (भूक लागली असतां लोक चुकीनें तिलाच तहान ह्मणतात ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी) आणि तो जर एखाद्या शिळ्या भाकरीचा पापुद्रा चावूं लागला, तर त्यांत असलेल्या पौष्टिक भागाच्या चवीचेंच समाधान वाटून राहत नाहीं, तर आह्मीं ज्या अनुभवाबद्दल इतक्या बारकाईनें प्रतिपादन केलें आहे त्या आनंदाचाही त्याला अनुभव मिळेल. कृत्रिम तान्हेची संवय जावयाला आणि पुनः नैसर्गिक बेतावर यावयाला थोडासा अभ्यास लागतो. आतां अन्न जितकें जितकें पौष्टिक असेल, तितका तितका त्याच्या रुचीपासून आनंद हा वाढतच जातो. ह्यांतही एक गोष्ट लक्ष्यांत ठेवण्यासारखी आहे कीं, पौष्टिक भाग जितक्या प्रमाणांत असतो, तितक्याच प्रमाणांत त्यांत अन्नात्मक प्राणही मिश्र झालेला असतो, हें निसर्गाच्या चातुर्याचें आणखी एक उदाहरण आहे.

योगी हा कोणतेंही अन्न खाणें तें अगदीं हळूहळू चावून खात असतो. प्रत्येक घास तो इतक्या वेळपर्यंत चावतो कीं, तो आपल्याला आवडूं लागेल, ह्मणजे त्याच्या मनाची बरोबर तृप्ति झाल्यावांचून त्याचें चावणें संपतच नाहीं. कित्येक लोक तर ह्या सुखाचा अनुभव इतका वेळपर्यंत घेत बसतात कीं, शेवटीं त्यांच्या तोंडांत राहिलेलें अन्न असतें तें नैसर्गिक क्रियेनेंच हळूहळू पातळ होऊन गिळलें जातें. योगी आपलें तोंड अगदीं हळूहळू हालवीत असतो आणि तें जिभेकडून इकडे तिकडे ढकलूं देतो. दांतांना मोठ्या आवडीनें आंत रोवतो; कारण त्याला माहित असतें कीं, तोंड, जीभ व दांतही आपल्या ज्ञानतंतूंच्या द्वारें प्राण काढून घेत असतात. आपल्याला उत्तेजन व जोर हा त्यांच्याचपासून मिळतो. इतकेंच नव्हे, तर तीं आपल्या सामर्थ्याचा संग्रह वाढविणारीं आहेत. आणखी त्याला हेंही माहीत असतें कीं, आपण जें यथायोग्य मार्गानें अन्न तयार करतों आहों तें पक्काशयाच्या व लहान आंतड्यांच्या पचनक्रियेकरितां तयार करीत आहों आणि आपले स्थूल शरीराचे नादुरुस्त झालेले भाग तयार करण्याला ज्या ज्या द्रव्यांची आवश्यकता आहे तीं तीं द्रव्यें ह्यांच्यांतून आपल्या शरीराला मिळणारीं आहेत.

जे जे कोणी खाण्याच्या कामांत ही योग्याची पद्धत स्वीकारतील, त्यांना त्याच अन्नापासून इतर सामान्य लोकांपेक्षां पौष्टिकतेचा भाग पुष्कळच

अधिक मिळेल; कारण प्रत्येक तुकड्यांतला पौष्टिक भाग, ह्या पद्धतीनें अगदीं झाडून पुसून काढून घेतला जातो. जे लोक अर्धेमुर्धे चावलेलें व पुरतें लाळेशीं न मिसळलेलेंच अन्न गिळण्याचा सपाटा चालवितात, त्यांच्या अन्नांतील पुष्कळ भाग फुकट जातो आणि तो शौचाच्या द्वारानें बाहेर पडून मलाच्या रूपानें त्याची रास पडते; पण योगपद्धतींत आपल्या शरीरांतून अन्नाचा जेवढा खराखरा निरुपयोगी अंश असतो तेवढाच शरीरांतून बाहेर पडत असतो; कारण त्या पद्धतींत अन्नाच्या प्रत्येक अंशाअंशांतून पौष्टिकतेचा भाग काढून घेतलेला असतो; आणि त्यांच्या परमाणूंतून अन्नात्मक प्राणाचा पुष्कळच भाग शोषून घेतला जातो. चावल्याच्या योगानें अन्नाचे बारीक बारीक तुकडे होतात आणि त्यांत लाळ मिसळली जाते; आणि लाळेंतील पाचक रस आपआपलीं आवश्यक कार्यें करतात आणि बाकीचे (वर सांगितलेले) इतर रस अन्नाच्या परमाणूंवर अशा रीतीनें कार्य करतात कीं, तेणेंकरून अन्नात्मक प्राण बाहेर पडला आणि तो बाहेर पडला ह्मणजे ज्ञानतंतूंच्या जाळ्यांना ग्रहण करण्यास मोकळीक देतात. चर्वणक्रिया चालू असतांना तोंड, जीभ व गाल ह्यांच्या हालण्यानें अन्नाला ही गति उत्पन्न होऊन तें ज्ञानतंतूंना अन्नात्मक प्राण काढून घेतां येण्याजोगें नवे परमाणू तयार करून पुढें ठेवतें. योगी आपल्या तोंडांत आपलें भक्ष्य धरून तें हळूहळू व पूर्णपणें चावीत असतो.

पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें नैसर्गिक क्रियेनें न कळतां हळूहळूच गिळावयाला लावतो. यामुळें त्याला प्राणाकर्षणाच्या सुखाचा आनंद अगदीं पूर्णपणें भोगावयास सांपडतो. ह्याचा अनुभव आपल्यालासुद्धां (अनुभव पहात बसण्याइतका यथास्थित वेळ असेल तेव्हां) पाहतां येईल. अन्नाचे कांहीं तुकडे आपल्या तोंडांत धरून ते हळूहळू चघळीत बसावें. ते येथपर्यंत कीं, अखेर ते हळूहळू वितळून आपोआप घशाखालीं उतरतील; तर तेच तुकडे तुह्मांला इतके गोड व रुचकर लागूं लागतील कीं, जणों काय तुह्मीं खडीसाखरेचा खडाच खातां अहां आणि तुह्मांला हाही चमत्कार वाटेल कीं, तेंच अन्न हळूहळू आपोआपच गिळलें जातें. हें कसें काय ? तर त्यांत फारसें आश्चर्य वाटावयास नको; कारण अन्न हें हळूहळू आपला अन्नात्मक प्राण बाहेर

टाकतें व मग हळूहळू वितळून जाऊन कोठ्यांत उतरतें. उदाहरणार्थ आपण एक भाकरीचा पापुद्रा घ्यावा आणि तो खूप चावावा; व तो आपोआप गिळल्याशिवायच कसा नाहींसा होतो तें पहावें; ह्मणजे आपल्याला आढळून येईल कीं, आपल्याला नेहमींप्रमाणें तो मुद्दाम असा गिळावाच लागत नाहीं तर तो आतांच आह्मीं सांगितल्याप्रमाणें आपोआपच नाहींसा होऊन जातो; ह्मणजे त्यांतील लापशीसारखा व साईसारखा भाग क्रमाक्रमानें कमी होत होत अखेर जाग्यावर कांहींच रहात नाहीं; असें झालें तर तोच भाकरीच्या तुकड्याचा लहानसा घास, सबंध तुकड्यापासून नेंहेमींच्या पद्धतीनें खाऊन उत्पन्न होणाऱ्या पौष्टिकतेपेक्षां दुप्पट पौष्टिकता देईल आणि अन्नात्मक प्राण तर तिप्पट पौष्टिकता देईल.

दुधाच्या बाबतींत तर ह्याहूनही मौजेचें उदाहरण आहे. दूध हा मूळचाच पातळ पदार्थ असल्यामुळें घन पदार्थाप्रमाणें त्याला चावण्याची गरज नाहीं हें तर उघडच आहे; . पण त्यांतसुद्धां एक मख्खी आहेच. (आणि ती काळजीपूर्वक केलेल्या प्रयोगांवरून खरीही पण ठरलेली आहे.) ती मख्खी हीच कीं, पावशेर दूध घेऊन तें जर नुसतें घटाघट पिऊन टाकलें, तर त्याच्यापासून त्यांतील पौष्टिकतेचा—अन्नात्मक प्राणाचा अर्धा भागसुद्धां शरीराला मिळत नाहीं; पण तितकेंच दूध जर हळूहळू व चाखत चाखत प्यालें आणि तें जर आपोआप वितळून जाईपर्यंत क्षणभर तोंडांतच धरून ठेवलें व त्यांतून थोडीशी जीभ फिरविली, तर त्याच दुधापासून पहिल्याच्या दुप्पट पौष्टिकता व अन्नात्मक प्राणही मिळतो. लहान मुलें दूध हें स्तनाच्या अग्रभागांतून किंवा दुधाच्या बाटलीच्या तोंडांतून ओढीत असतात; तीं तें चोखण्याच्या क्रियेनेंच ओढीत असतात. ही क्रिया गाल व जीभ ह्यांच्याकडून घडते. त्यामुळें ग्रंथींतून रसाचा झरा वाहूं लागतो; आणि तो त्यांतील अन्नात्मक प्राण बाहेर काढीत असतो. रासायनिक पचनक्रियेचा परिणाम त्या दुधावर घडतो तो त्यामुळेंच घडतो. लहान मुलांच्या लालाग्रंथींत खरी लाळ मुळींच सांठलेली नसते व ती दांत येईपर्यंत दृष्टीसही पडत नाहीं.

सवड सांपडेल तेव्हां पुढें दिलेल्या रीतीप्रमाणें आमच्या वाचकांनींही प्रयोग करून अनुभव पहावा अशी आमची त्यांस शिफारस आहे. आतां आपल्याला बराच रिकामा वेळ आहे अशी संधि पहावी आणि कांहीं तरी खाण्याचा पदार्थ घेऊन तो हळूहळू चावीत बसावें; आणि तो पदार्थ आपोआप वितळून नाहींसा होऊं द्यावा. मुद्दाम गिळण्याचा मुळींच प्रयत्न करूं नये; ह्मणजे तो पदार्थ चावतां चावतांच त्याची साईसारखी लापशी बनून ती लाळेशीं पूर्णपणें मिसळेल आणि त्यामुळें त्यांतील बारीक बारीक परमाणूंना अर्धपचनाचें स्वरूप येईल; तेव्हांच त्यांतून अन्नात्मक प्राण ग्रहण केला जाईल व तें अन्न आपोआप वितळून घशाखालीं उतरेल. अशाच रीतीनें एखादा आंबा किंवा नारिंग खाऊन पहा; ह्मणजे आपल्या जेवणा-इतकें समाधान झाल्याचा अनुभव येऊन तुह्मी अगदीं बुचकळ्यांत पडाल. इतकेंच नव्हे, तर आपल्या अंगांत चांगलाच तकवा आला आहे असें तुह्मांस वाटल्यावांचून राहणार नाहीं.

परंतु पाश्चिमात्य लोकांसारखे जे लोक नेहमीं कामकाजांतच गढून गेलेले असतात, ज्यांच्या पाठीमागें कामाची नेहमीं छक्कड असून एका क्षणाची ज्यांना फुरसत ह्मणून ठाऊकच नसते किंवा ज्या सरकारी काम-दारांना सकाळच्या दहाच्या ठोक्याबरोबर आपल्या व्यासपीठावर जाऊन आसनमांडी ठोकून बसावें लागतें, त्यांच्यामागें घाई ही सदाची लागलेलीच असते. दोन घांस कसेबसे भराभर पोटांत भरावेत आणि डोक्यावर टोपी ठेवून धांवत धांवत सुटावें, हाच त्यांचा नित्यक्रम. त्यांना जर योग्याप्रमाणें एक एक घास तीन तीन तास चघळीत बसा ह्मटलें तर तें कसें साधणार ? कारण योग्याला हवा तितका वेळ असतो; ह्मणून तो खुशाल एक एक घास तासें तास चघळीत बसतो. तसें करून वरच्यासारख्या मंडळीचें कसें चालेल ? चालावयाचें नाहीं; कारण त्यांची गोष्ट आणि योग्याची गोष्ट अगदीं भिन्न आहे, हेंहि आह्मीं पक्केपणीं जाणून आहोंत; ह्मणून आह्मीं आमच्या वाचकांना असेंही ह्मणत नाहीं कीं, त्यांनीं आपली नेहमींची चालू असलेली जेवण्याची रीत सोडून देऊन ही योग्याची चाल एकदम चालू करावी; परंतु आह्मांला खात्रीपूर्वक एवढें वाटतें कीं, अशा रीतीनें जेवण

जेवण्याचा अभ्यास जर थोडथोडा करीत गेलें, तर त्यांची पद्धत निखालस निराळी होईल आणि आह्माला हेंही माहीत आहे कीं, असा प्रसंगोपात जरी जेवणाचा अभ्यास केला तरी तेवढ्यानें दररोजच्या जेवणांत चावण्याच्या कामांत थोडथोडी तरी सुधारणा होत जाईल; आणखी हेंसुद्धां आह्मीं जाणून आहों कीं, वाचकांना त्यापासून एक प्रकारचा नवाच आनंद वाटेल आणि जेवतांना एक नवेंच समाधान उत्पन्न होत जाईल. अशा रीतीनें जेवावयास सुरवात केली ह्मणजे तोंडांतील भाकर आपोआपच पातळ पातळ होऊन गिळली जाईल. अशा पद्धतीनें जो भोजन करूं लागेल, त्याला असें वाटूं लागेल कीं, आपल्याला एक नव्या नव्या रुचीचेंच भांडार सांपडलें आहे ! आणि त्यापासून असा कांहीं आनंद उत्पन्न होत जाईल कीं, पूर्वींच्या जेवणापासून असा आनंद कधीं झालेलाच नव्हता; शिवाय अन्नाचें पचन तर उत्कृष्ट रीतीनें होत जाऊन शक्ति व सामर्थ्य हीं कल्पनेच्या बाहेर वाढूं लागतील; कारण अशा रीतीनें जेवणाराची पौष्टिकता व अन्नात्मक प्राण हीं कितीतरी पटीनें वाढत असतात.

ह्याकरितां ज्याला वेळ व सवड असेल त्यानें जर अशा प्रकारें जेवण करण्याची पद्धत स्वीकारली, तर त्याला ती पूर्णपणेंसुद्धां साध्य होण्यासारखी आहे आणि तसें केलें असतां दिसण्यांत अगदीं थोड्या वाटणाऱ्या अन्नापासूनसुद्धां इतकी पौष्टिकता व शक्ति येईल कीं, ती कोणास खरीसुद्धां वाटणार नाहीं. ह्याचें कारण ऐवढेंच कीं, तसें केल्यानें अन्नांतील भाग अगदीं फुकट असा मुळींच जात नाहीं. त्या अन्नांत असलेला सर्व पौष्टिक भाग व अन्नात्मक प्राण झाडून सारा ओढून घेतलेला असतो. ही गोष्ट त्याच्या शरीरांतून बाहेर पडणाऱ्या मलापासूनसुद्धां समजण्यासारखी आहे. अपचनाच्या विकारानें जे झिजत चाललेले असतात, किंवा ज्यांची शक्ति दिवसेंदिवस क्षीण होत चाललेली असते, ते जर ह्या भोजनाच्या पद्धतीचा प्रघात सुरूं करतील तर त्यांस पुष्कळ फायदा होईल. निदान थोडाबहुत तरी गुण आल्यावांचून राहणार नाहीं. थोडाबहुत गुण पदरीं पडेलच पडेल.

चांगल्या पौष्टिकतेची किती आवश्यकता आहे व तिचें मोल काय हें योग्यांना कळत असून आणि ते आपलें शरीर चांगलें पोषित असून व

त्यांतील नवे नवे भाग तयार होण्याकरितां लागणारीं द्रव्यें त्याला देत असू-नही ते नेहमीं अल्पाहार करीत असल्याचें सर्वत्र महशूरच आहे. ह्यांतलें इंगित काय तें तेव्हांच तुमच्या लक्षांत येईल. तें हेंच कीं, अन्नांतील पोषक अंश भरलेला असतो तितका सारा झाडून पुसून ते ग्रहण करीत असतात. पौष्टिकता ग्रहण न करतां तसाच अन्नाच्या मलाचा भार ते शरीरा-वर कधींच लादीत नाहींत. तसें केल्यानें शारिरीक यंत्राची बिघडाबिघड होते; हें एक आणि तसलें अर्धकच्चें अन्न फुकटच्याफाकट आंत सांठवावयाचें आणि बाहेर टाकावयाचें ह्या कामांतच त्याचा वेळ व शक्ति खर्च होत रहाते. तसें होऊं नये ह्मणूनच योगी लोक थोड्याशा अन्नापासूनसुद्धां यथास्थित पौष्टिकता काढून घेतात आणि त्यांतील थोड्याशा द्रव्यापासूनच त्यांना अन्नात्मक प्राणही हवा तितका प्राप्त होतो.

असें आहे तरी ही गोष्ट तुह्मांला साधावी तशी साधावयाची नाहीं. ह्या-करितां वर सांगितलेल्या पद्धतीचा थोडथोडा अभ्यास करून तींत हवी तितकी सुधारणा करतां येण्यासारखी आहे. आह्मीं आपल्याला जे सांगितले आहेत ते मुख्य मुख्य मुद्देच सांगितले आहेत. बाकीचें काम तुमचें तुह्मींच केलें पाहिजे. अनुभव पहाणें तो तुमचा तुह्मींच पाहिला पाहिजे. कोणतीही गोष्ट कोणत्याही मार्गानें शिकण्याची पद्धत हीच.

ह्या पुस्तकांत आह्मी वारंवार सांगत आलों आहोंत कीं, प्राण ग्रहण कर-ण्याच्या कामांत मानसिक स्थितीचीही पुष्कळ मदत होत असते. आपण हवेंतून प्राण ग्रहण करतों हें तर खरेंच आहे; पण त्याशिवाय अन्नापासून सुद्धां आपण अन्नात्मक प्राण ग्रहण करतों. आपल्या तोंडांतील घासांत भरून राहिलेला सर्व अन्नात्मक प्राणही आपण काढून घेतों, हा विचार मनांत ठेवा आणि त्याबरोबरच आपण त्यांतील पौष्टिकताही काढून घेतों, हाही विचार मनांत बाळगा. हे ऐवढे विचार मनांत वागविण्याचें काम जरी तुह्मीं केलेंत तरी कांहीं एक कृति केल्याशिवाय सुद्धां तुमच्याकडून पुष्कळ काम होईल.

प्रकरण अकरावें.

अन्नाविषयीं.

अन्नाच्या पसंतीचा प्रश्न आह्मी आमच्या वाचकांवरच विशेषेंकरून ठेवतों; कारण आह्मीं स्वतः कांहीं विशिष्ट प्रकारचें अन्न खावें असें सांगितलें, तरी तें उपयोगांत आणून आपल्याला तें हितावह होईलच अशी खात्री पटावयालाही बराच कालावधि पाहिजे; कारण आज कितीएक वर्षें-नव्हे कितीएक पिढ्या–जडलेली जी संवय आहे ती लागलीच्या लागलीच सुटणें परम दुरापस्त आहे. ह्याकरितां दुसऱ्याच्या ह्मणण्याकडे लक्ष न देतां स्वतःच्याच अनुभवानें व विचारानें आपल्या प्रकृतीस मानवेल तेंच अन्न खाण्याचा आपण परिपाठ ठेवावा हाच उत्तम मार्ग होय. योगी लोक मांसाहाराला कधीं शिवतही नाहींत. धर्मशास्त्रदृष्ट्या, आरोग्यदृष्ट्या, पावित्र्यदृष्ट्या व व्यवहारदृष्ट्याही त्यांना तोच मार्ग उक्त दिसतो. योग्यांचा मुख्य आहार ह्मणजे फळफळावळ, कठीण कवचीचीं फळें, तेल-तूप-गव्हाची साधी चपाती हाच असतो; परंतु आपल्यापेक्षां निराळें अन्न खाणाऱ्या लोकांबरोबर प्रवास करण्याचा जर प्रसंग आला तर ते त्यांस आपलें अन्न बदलण्याचा आग्रह करीत नाहींत, किंवा आपल्या अन्नाप्रमाणेंच अन्न करून मला द्या असा त्यांजवर आपला भारही घालीत नाहींत. त्यांच्याच अन्नांतलें आपल्यास योग्य दिसेल तें अन्न घेऊन ते आपला निर्वाह करतात व त्यांच्या नेमस्त खाण्यामुळें त्यांनीं दुसरेंही कांहीं खाणें खाल्लें तरी तें त्यांस उत्तम प्रकारें पचतें; ह्मणून परक्या ठिकाणीं ते आपल्या जेवणाची मिजास वाढवून दुसऱ्याला कोणत्याही प्रकारचा त्रास देत नाहींत. त्यांचें जें काय तयार अन्न असेल त्यांतच ते निर्वाह करतात; कारण योग्याला पक्कें माहीत असतें कीं, आपल्या खाण्याची आपण नीट काळजी ठेवली तर त्याच्या पचनाला मुळींच उशीर लागावयाचा नाहीं. तात्पर्य, हल्लींच्या काळांतील कितीही न पचणारे पदार्थ असले तरीसुद्धां वर सांगितलेल्या पद्धतीप्रमाणें नीट चावून सावकाशपणें खाल्ले व त्यांत बेतबात ठेवला तर ते सुद्धां पचावयाला प्रयास पडावयाचे नाहींत.

ह्या भागांत आह्मीं देशपर्यटन करणाऱ्या योग्यांचाच आहार सांगणार आहों. आपला नेहमींचा आहार सोडून दुसराच आहार करावा असा वाचकांवर जुलूम करण्याची आमची मुळींच इच्छा नाहीं. मनुष्याच्या आहारांत एकदम बदल करावयास लावण्यापेक्षां ज्यानें त्यानें आपआपल्या अनुभवाप्रमाणें उक्त दिसेल तो फेरफार करावा हें अधिक इष्ट आहे. जन्मापासून ज्याला मांसाहाराचीच संवय आहे, त्याला एकदम तो वर्ज करणें फार जड जाईल. तसेंच ज्याला नेहमीं शिजलेलेंच अन्न खाण्याची संवय आहे, त्यानें आज कच्च्या अन्नावर निर्वाह करावा ह्मटलें तर तितकेंच जड जाईल. ह्या विषयाच्या संबंधानें आपल्याला आह्मांस जें काय सांगावयाचें तें एवढेंच कीं, आपण आपल्याच सारासार विचारानें आपला उक्त आहार कोणता त्याची निवड करावी आणि आहारामध्यें शक्य तेवढी विविधता ठेवावी. आपल्याच सारासार विचारावर आपला विश्वास ठेवून आपल्याला योग्य व अवश्य आहार कोणता त्याची निवड करावी; ह्मणून आह्मींही एकच निश्चित व कायमचा आहार न सांगतां आपल्या सारासार विचारानें ठरविलेल्या आहारालाच अधिक मान देतों. आपल्याला आवडतील ते ते पदार्थ निवडून काढून खुशाल हवे तितके खावेत. मात्र ते हळूहळू पण पूर्णपणें चावून खात जावेत. आह्मीं ह्या भागांत सांगितलेल्या गोष्टींपैकीं कांहीं गोष्टी विचारी लोकसुद्धां करणार नाहींत; तथापि त्या सर्व गोष्टी साधारणपणें सर्वांच्याच हिताच्या व सर्वांनींच करण्यासारख्या असल्यावरूनच येथें सांगितल्या आहेत. मांसाहार वर्ज करण्याच्या संबंधानें तर आमचें असें ठाम मत आहे कीं, साऱ्या मनुष्यजातीलाच हळूहळू असें वाटूं लागेल कीं, मांसाहार करणें हा कांहीं आपला उक्त आहार नव्हे; इतकेंच नव्हे, तर मांसान्न हें पुढें पुढें तर कोणी डोळ्यांपुढेंसुद्धां येऊं देणार नाहीं. इजिप्त देशांत मांसाहार हा प्राचीनकालापासून चालू आहे; तरी सार्वजनिक भोजनसमारंभांत तो निंद्य समजला जातो. तीच अवस्था सर्वत्र व्हावयाची. मनुष्यमात्राची मांसाहारावरील इच्छा आपोआपच कमी होईल; तथापि तो काल येईपर्यंतसुद्धां आपण त्याच्यावर बलात्कारानें तसें करावयास लावणें ह्यांत फारसा फायदा नाहीं; पण हे विचार ऐकून आमचे पुष्कळ वाचक आह्मांस धर्मभोळ्यांच्या वर्गांत घालतील;

पण त्यास कांहीं इलाज नाहीं; कारण आमचा प्रत्येक सिद्धांत अनुभवाच्या पायावर उभारलेला आहे.

आतां आमच्या वाचकांना विशिष्ट अन्नें कोणतीं व तीं भक्षण केल्यापासून हिताहित कसें काय होतें, हेंच पाहणें असेल व त्यापासूनच त्यांच्या मनाचें रंजन करणें असेल तर पुरातन कालच्या लोकांनीं ह्याच विषयावर जे जे ग्रंथ लिहिले आहेत तेच त्यांनीं वाचावेत, ह्मणजे झालें. मात्र ते वाचतांना त्यांनीं त्यांच्या संबंधाच्या सर्व बाजूंचा विचार केला पाहिजे. ज्याचा ग्रंथ तुमच्या पुढें असेल त्याच्यांतला एककल्लीपणा असेल तो वर्ज केला पाहिजे. प्रत्येक ग्रंथकर्त्याचा कल बहुधा एका एका विशिष्ट गोष्टीकडे असतो. आपल्यांत जे अन्नाचे निरनिराळे प्रकार आहेत, त्यांतील अधिक उत्तमोत्तम प्रकार कोणते हें वाचून पाहणें व त्या परस्परांची तुलना करणें ह्यांतही मनाचें रंजनच होण्यासारखें आहे आणि तेवढ्या ज्ञानानेंही आपल्यास कोणतें अन्न सुखावह होईल हें आपल्याला ठरवितां येईल; परंतु अन्नाची ही अदलाबदल सुद्धां विचारानें व अनुभवानेंच झाली पाहिजे. ‘ तो अमका अमका तसें ह्मणतो आणि तो अमका अमका तसें लिहितो ’ एवढ्यावरच भिस्त ठेवण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. आमची आमच्या वाचकांस इतकाच विचार करण्याविषयीं विनंति आहे कीं, ते लोक यथेच्छ मांसाहार करीत होते कीं काय? ते ‘ घृतकुल्या ’ ‘ मधुकूल्या ’ खाऊनच निर्वाह करीत कीं काय? कां ते पोटभर वनफळेंच खाऊन रहात? त्यांच्या तीर्थाटनांत त्यांना गव्हाची चपातीच हितावह होती किंवा नाहीं? त्यांना वारंवार गोड गोड पक्वान्नें करून खाण्याचीच चटक होती कीं काय? ह्या सर्वांचा विचार करून खाण्याच्या संबंधानें विशेष नियम काय, असें विचाराल तर इतकें सांगतां येण्यासारखें आहे कीं, परोपरीचें अन्न खावें; पण उंची उंची पक्वान्नें करण्याच्या भरीस पडूं नये. अधिक पौष्टिक अन्न खाऊं नये. तुपाचे आणि लोण्याचे गोळे फस्त करण्यांत अर्थ नाहीं. भजीं, चिवडा असल्या तळलेल्या पदार्थांची मात्र चट लावून घेऊं नका. सागुती गोड लागली ह्मणून तिच्यावरच ताव मारूं नका. डुकराच्या मांसाकडे तर ढुंकूनही पाहूं नका. जेवणामध्यें मोठ्या थाटमाटाचें, खमंग, सुगरीणपणाचें असें फारसें कांहीं नसावें. जेवण अगदीं

साधें नेहमींच्या प्रचारांतलें असावें. त्यांत साक्षेपानें केलेले पदार्थ किंवा पक्वान्नें कांहीं असूं नयेत. ऊन्ह ऊन्ह रसरशीत तव्यावरच्या पोळ्या कधीं घेऊं नका. आह्मीं सांगितल्याप्रमाणें प्रत्येक पदार्थ सावकाश नीट चावून खा. प्रत्येक पदार्थ नीट चावलात तर बाधेल ही शंकासुद्धां मनांत आणूं नका व तो मानवेल किंवा नाहीं ह्याबद्दल तिळमात्र भीति बाळगूं नका.

आमच्या मतानें सकाळच्या प्रहरीं अगदीं प्रथम अन्न खाणें तें अगदीं हलकें असावें; कारण शरीर हें रात्रभर स्वस्थ पडलेलें असल्यामुळें त्याची फारशी झीज होत नाहीं; व तेवढ्याच दुरुस्तीला हलकें अन्न पुरें होतें. शक्य असल्यास प्रातःकाळच्या उपाहारापूर्वीं थोडासा व्यायाम केलेला बरा.

यथोचित चर्वण करण्याची संवय एक वेळ तुमच्या अंगवळणी पडली, यथायोग्य खाण्याचा तुह्मांला अनुभव कळूं लागला आणि खऱ्या भुकेची ओळख पटली, ह्मणजे तुमचें अग्निमांद्य पार नाहींसें होऊन तुह्मांलाही खरी खरी भूक लागत जाईल. ही खरी खरी भूक तुह्मांला लागलेली असली, ह्मणजे तुमची वासनाच तुह्मांला पौष्टिकता देणाऱ्या पदार्थांवर जाईल आणि तोच पदार्थ खाल्ल्यानें तुमच्या मनाचें समाधान होऊन तुमच्या शरीरपुष्टीसही कारण होईल. मनुष्याच्या वासनेसारखा किंवा उपजतबुद्धिसारखा दुसरा मार्गदर्शक कोणी नाहीं; परंतु भलभलते पदार्थ खाऊन आजकाल ह्या गोष्टीवर इतकें पाणी पडत आहे कीं, त्यामुळें खरी भूक ह्मणून कधीं लागतच नाहींसें झालें आहे.

आपल्या प्रकृतींत थोडेसें कांहीं कमजास्ती वाटलें कीं, आधीं लंघन करावें, तिळमात्र भिऊं नये. ह्मणजे पक्वाशयाच्या हातून जेवढें काम होण्यासारखें असतें तेवढें तो करतो. खाण्यावांचून मनुष्याला पुष्कळ दिवस राहतां येतें. त्यापासून कोणताही अपाय होत नाहीं ह्मणून उपास काढूनच दिवस कंठावेत असें आमचें मुळींच ह्मणणें नाहीं; तथापि दुखण्याबाण्यामध्यें कोठा होईल तितका रिकामा असावा असें आह्मांस वाटतें; कारण पोटामध्यें मलाचा सांठा राहिल्यानें मनुष्याला अतिशय यातना भोगाव्या लागतात व त्या कोठा रिकामा ठेवल्यानें पुष्कळ कमी होतात. गुरेंढोरें आजारीं असलीं ह्मणजे तीं कधीं

चाऱ्याला शिवत नाहींत ही गोष्ट आपल्या अनुभवांतली असेलच. आजार असेल तेथपर्यंत तीं तशींच उपाशीं पडून राहतात व प्रकृति पहिल्याप्रमाणें बरी झाली ह्मणजे मग चारा खाऊं लागतात. हा त्यांचा आपण कित्ता गिरविणें हें अत्यंत हितावह आहे.

प्रत्येक घासाचें मोजमाप, वजन, गुणदोष इत्यादि चर्चा करीत बसून आमच्या वाचकांनीं 'अन्नचिकित्सक' बनावें अशी आमची मुळींच इच्छा नाहीं. आह्मीं तर अशाला आडमार्ग समजतों. त्याच्या योगानें मनामध्यें रिकामी शंका मात्र उत्पन्न होते आणि उपजत बुद्धीमध्यें नानाप्रकारच्या भलभलत्या कल्पना भरून राहतात. आह्मांला तर असें वाटतें कीं, आपल्या अन्नाच्या पसंतीला सामान्य बुद्धि आणि सारासार विचार एवढा बस्स होतो आणि तेवढा असला ह्मणजे त्यापासून विशेष त्रास होत नाहीं. शरीरास बळकटी यावी व त्याला पुष्टी यावी हें धोरण मनांत ठेवून आह्मीं सांगितल्याप्रमाणें त्याचें नीट चर्वण करून आणि प्रकृतिही आपलें काम बरोबर करील हें लक्षांत ठेवून कोणत्याही अन्नाची निवड केली तरी ती योग्यच होईल. होतां होईल तितकें प्रकृतीच्या सान्निध्यानें असावें आणि तिलाही आपल्या धोरणानेंच चालूं द्यावें. जो मनुष्य सशक्त असतो, बलिष्ठ असतो, तो कोणतेंही अन्न पुढें येवो त्याला त्याची पर्वा नसते आणि ज्याला आरोग्य पाहिजे त्यानेंही त्याची पर्वा बाळगतां उपयोगी नाहीं. समाधानवृत्ति ठेवावी; यथायोग्य श्वासोच्छ्वास करावा व नीट रीतीनें खावें; योग्य रीतीनें वागावें; ह्मणजे प्रत्येक घासाघासाची चिकित्सा करीत बसण्याचा कधीं प्रसंगच येणार नाहीं. आपल्या स्वभावसिद्ध बुद्धीवर विश्वास ठेवावयाला बिलकूल कचरूं नका; कारण मनुष्याचा सर्वांपेक्षां हिताचा मार्गदर्शक तोच आहे.



प्रकरण बारावें.

देहस्थ पाटबंधारा.

आत्मसामर्थ्ययोगाचीं किंवा निसर्गशास्त्राचीं जीं आरोग्यासंबंधाचीं तत्त्वें आहेत त्यांतील हें एक मुख्य तत्त्व आहे कीं, विधात्यानें सर्व प्राणिमात्रास दिलेली देणगी जी जीवनसत्त्व ह्मणजे जीवन—पाणी—त्याचा यथायोग्य उपयोग करणें. मनुष्याच्या आरोग्यवृद्धीला पाणी हें एक मुख्य साधन आहे ही गोष्ट आज सांगितली पाहिजे अशांतला अर्थ नाहीं. असें असतां आतांच्या मनुष्यांना नाहीं नाहीं त्या कृत्रिम संवयी, चोचले व ढंग लागून गेले आहेत कीं, त्यामुळें प्रकृतीचे किंवा निसर्गाचे नियम काय ह्याचाच विसर पडला आहे. त्यांची आशा एवढीच आहे कीं, आपण फिरून पूर्वस्थितींवर यावें. पाण्याचा उपयोग कसा करावा हें अगदीं लहान मुलाला बरोबर माहीत असतें आणि त्याप्रमाणें तें करीतही असतें; पण तें जसजसें मोठें होत जातें तसतशी त्याची मूळची संवय सुटते आणि सभोंवार असणाऱ्या मोठमोठ्या लोकांच्या कृत्रिम संवयी त्याला जडतात. विशेषेंकरून जे लोक मोठमोठ्या शहरांमध्यें राहतात, त्यांच्यामध्यें हा प्रकार स्पष्ट दिसून येतो. तेथें उन्ह पाणी खालून वर चढवावें लागतें आणि ते चढेपर्यंत त्याची रुचीच नाहींशी होते आणि हळूहळू तें इतकें निरुपयोगी होतें कीं, पुढें त्याचा पातळपणासुद्धां शिल्लक राहत नाहीं. [या पाश्चात्य देशांतील थंड हवेच्या गोष्टी आहेत व अमेरिकेंतील ३६।३६ मजली वाड्यांत राहणारांच्या गोष्टी आहेत हें ध्यानांत ठेवावें. अशा लोकांना हळूहळू दुसरेंच कांहीं तरी पेय पिण्याची संवय लागते; किंवा तें मुळींच पाणी पिण्याचें सोडून देतात !] आणि प्रकृतीची आज्ञा धाब्यावर बसवून अखेर तिची त्यांना दादही नाहींशी होते. वारंवार लोक असें बोलतांना आह्मीं ऐकतों कीं, " पण आह्मीं पाणी काय ह्मणून प्यावें? आह्मांला कांहीं तहान लागलेली नाहीं. " पण ते तर आपल्या मूलप्रकृतीच्या मार्गानें जातील तर त्यांना तहानही लागेल.

प्रकृती ' पाणी पाणी ' ह्मणून ओरडत असली तरी तें त्यांच्या काना-

पर्यंत जात नाहीं; याचें कारण एवढेंच कीं, तिच्या हांकेला त्यांचे कान इतके बधिर होतात कीं, ती अगदीं थकून भागून तिच्यानें यापुढें अधिक ओरडवतच नाहीं आणि शिवाय इतर नानाप्रकारच्या संवयींनीं त्यांच्या कानास इतके दडे बसतात कीं, ती काय ह्मणत आहे त्याचा प्रतिध्वनी त्यांना ओळखतच नाहीं. आपल्या आयुष्यांतील ह्या एवढ्या महत्त्वाच्या गोष्टींविषयीं लोक किती हलगर्जीपणा करतात हें पाहिलें ह्मणजे मनाला राहून राहून आश्चर्य वाटतें. पुष्कळ लोक पाणी किंवा पातळ पदार्थ मुळीं पीतच नाहींत, इतकेंच नव्हे तर त्यापासून आपलें कांहीं हित आहे असें सुद्धां त्यांस वाटत नाहीं. ह्यांची मजल इतकी पुढें जाते कीं, 'आरोग्य-शिक्षक' ह्मणून एक नवाच अवतार होऊन त्यानें एक सिद्धांतच ठोकून दिला कीं "तृषा हा एक रोग आहे!" त्यामुळें कित्येक लोकांनीं तर पाणी पिण्याचेंच टाकून दिलें आणि ह्मणूं लागले कीं, पाणी पिणें हें एक व्यसन आहे! अशा प्रकारच्या शिक्षकांना आह्मीं प्रमाणें देत बसून खंडण-मंडण करण्याची मुळींच आवश्यकता नाहीं; कारण मनुष्याची वागणूक आणि जनावरासारख्या हलक्या प्राण्याची वागणूक ही नैसर्गिकरीत्या कशी असते हें पहावें ह्मणजे त्याचा पोकळपणा तत्काळ दिसून येतो. मनुष्याला फिरून निसर्गाकडे येऊं द्या, ह्मणजे त्याच्या सभोंवार असलेल्या यःकश्चित् वनस्पतीपासून तों हत्तीघोड्यासारख्या उच्च प्राण्यांपर्यंत असलेल्या दरोबस्त सजीव वस्तु पाणी पिणाऱ्याच दृष्टीस पडतील.

इतकी ही महत्त्वाची गोष्ट असल्यामुळें योगी हा योग्य रीतीनें पाणी पीत असतो; कारण, पाणी पिणें हें एक आरोग्याचें मुख्य साधन आहे हें त्याला पक्कें माहित असतें. आजारी पडणारे जितके लोक असतात त्यापैकीं पुष्कळ लोक देहामध्यें जितकें पाणी अवश्य लागतें तितकें न मिळाल्यामुळें पाण्याच्या अभावींच आजारी पडत असतात. झाडांझुडपांना जशी पाण्याची जरूर असते व आपली प्रकृति निकोप राखण्याकरितां जमीनींतून व पाण्यांतून जसें आपलें भक्ष्य काढून घ्यावें लागतें, त्याप्रमाणेंच मनुष्यांनींही आपली शरीरप्रकृति चांगली रहावयास पाण्याचेंही प्रमाण यथायोग्य राखावें

लागतें; किंवा तें प्रमाण कमी झालें असल्यास त्यांत भर घालून तें प्रमाण बरोबर करून ठेवावें लागतें. झाडाला पाणी घालावेंसें कोणाला वाटणार नाहीं? आपल्या आवडत्या घोड्याला दररोज पोटभर पाणी पाजणार नाहीं इतका निष्ठुर कोण आहे? असें असतां झाडाझुडपाला व गायीह्मशींना पाणी लागतें हें त्याला कळतें आणि तो त्यांस वेळेवर देतो आणि स्वतःच्या शरीराला अत्यवश्य लागणारें पाणी मात्र तो पोटभर पीत नाहीं आणि पाण्यावांचून वनस्पती जशा सुकून जातात किंवा गाईह्मशी ज्याप्रमाणें तडफडतात, त्याप्रमाणेंच तो आपली हालअपेष्टा करून घेतो ही किती आश्चर्याची गोष्ट आहे? ह्याकारितां जेव्हां जेव्हां पाणी पिण्याचा प्रश्न उत्पन्न होईल तेव्हां तेव्हां हें झाडाझुडपांचें व गुराढोरांचें उदाहरण आपल्या डोळ्यापुढें ठेवावें.

आतां शरीरामध्यें पाण्याचा उपयोग काय, ह्याचा विचार करूं आणि मग आपण आपलें वर्तन यथायोग्य असतें किंवा कसें तें पाहूं.

प्रथमतः पाहिलें तर आपल्या शरीरामध्यें शेंकडा ७० भाग नुसतें पाणी आहे! ह्या पाण्यापैकीं बरेंच पाणी शरीर साफ करण्याच्या कामास लागून तें शरीरांतून बाहेर पडत असतें. ह्याकरितां आपलें शरीर पूर्ववत् ताजें ठेवणें असेल तर त्या पाण्याच्या कमी होणाऱ्या भागाला आपण पुनः पुन्हां भर घातली पाहिजे हें अगदीं उघड आहे.

घामाच्या रूपानें आणि श्वासोच्छ्वासाच्या रूपानें प्रत्येक रोमरंध्रांतून शरीरांतील पाणी बाहेर पडत असतें. हें पाणी जेव्हां फार झपाट्यानें बाहेर पडून बिंदुरूपानें बाहेर आलेलें दृष्टीस पडतें तेव्हां त्यास 'घाम' असें ह्मणतात आणि त्याच रोमरंध्रांतून कळतां किंवा न कळतां वाफेच्या रूपानें बाहेर पडतें त्याला 'श्वासोच्छ्वास' असें ह्मणतात. उच्छ्वास हा अहोरात्र सारखा चालूंच असतो व त्याच्या योगानें आंतील पाणी वाफेच्या रूपानें त्वचेच्या बाहेर येत असतें आणि ह्याचा प्रत्यक्ष अनुभवच पाहणें असेल तर रोमरंध्रें बंद करून टाकावींत ह्मणजे तो प्राणी तत्काळ मरण पावतो. प्राचीनकालीं रोमशहरांतील एका उत्सवांत सोंग घेतांना एका मुलाच्या साऱ्या अंगास सोनरी बेगड डोक्यापासून पायापर्यंत चिकट-

विली होती. अशाकरितां कीं तो एक देव आहे असें लोकांस वाटावें; पण तो मुलगा त्यामुळें तळमळूं लागला व ती सारी बेगड धुवून काढीपर्यंत तो मरणही पावला ! शरीरांतील क्रियेला प्रतिबंध झाल्याकारणानें शरीर आपल्या क्रिया करण्यास असमर्थ झालें आणि त्यामुळें आत्म्यास आपलें मांसमय मंदिर सोडावें लागलें !

घाम आणि उच्छ्वास ह्यांचें रसायनशास्त्रदृष्ट्या पृथक्करण केलें तर त्यांत शरीरांतील सारा खळमळच भरलेला दृष्टीस पडतो. तो बाहेर पडण्यापुरतें त्याला जर पाणी मिळालें नाहीं, तर तो तसाच शरीरामध्यें सांठून राहतो आणि सारें शरीर विषारी करून रोग उत्पन्न करतो किंवा कधीं कधीं मृत्युपर्यंतही पाळी आणतो. शरीराच्या दुरुस्तीचें काम एकसारखें चालूंच असतें. त्यांत निरुपयोगी झालेला खळमळ काढून टाकून त्या ठिकाणीं नवीन द्रव्य बसवावयाचें असतें. हीं नवीं व ताजीं द्रव्यें रक्तांतून येत असतात आणि तीं अन्नांतून घेतलेलीं असतात. निरुपयोगी झालेलीं द्रव्यें शरीराच्या बाहेर टाकावीं लागतात. तें कार्य करावयास स्वयंशक्ति सदासर्वदा तत्पर असते. तें गदळ शरीरांत सांठलेलें तिला मुळींच खपत नाहीं, ह्मणून तें ती नेहमीं बाहेर टाकण्याच्या खटपटींत असते. हें गदळ शरीरामध्यें तसेंच सांठून राहिलें तर तें विषारी बनून रोगोत्पत्तीस कारण होतें ह्मणजे त्या द्रव्यापासून प्लेगजंतु, ज्वरजंतु, महामारीचे जंतु इत्यादि सूक्ष्म जंतु उत्पन्न होऊन त्यांचें कोठार बनतें आणि ते त्यावर चांगलेच पोसले जातात; परंतु शरीर चांगलें निर्मल व निरोगी असेल तर ह्या जंतूचें त्यावर कांहीं चालत नाहीं; पण हेंच ज्या शरीरांत पाण्याचा सांठा बरोबर होत नाहीं, आंतील खळमळ सांठून राहतो, त्या शरीरांत ह्या रोगजंतूंचे थव्याचेथवे माजून राहतात आणि ते आपलें कार्य सुरूं करतात. ह्यासंबंधानें आह्मांस अणाखीही बरेंच सांगावयाचें आहे; पण तें ‘ स्नाना ’ च्या प्रकरणांतच सांगूं.

ह्या आत्मसामर्थ्ययोगामध्यें प्रत्येक दिवशीं पाण्याचा उपयोग हा असतोच असतो आणि तोही अत्यंत महत्त्वाचा असतो. योगी देहाच्या आंतून व बाहेरूनही पाण्याचाच मारा करीत असतो. शरीर सुदृढ राखणें तेंही तो

पाण्यानेंच राखतो आणि त्याच्यायोगानें शरीर निरोगी कसें राहतें ह्याचाही धडा देतो आणि जेथें पाण्याचा मारा अधिक असतो तेथें रोगजंतूंचें कांहीं चालत नाहीं हेंही स्पष्ट दाखवून देतो. ह्मणून प्रस्तुत पुस्तकांतील अनेक प्रकरणांत आह्मीं पाण्याचाच पुष्कळ प्रकारें उपयोग दाखवून दिला आहे आणि ह्या विषयाचें महत्त्व किती मोठें आहे हें दाखविलें आहे; त्याच्याकडे तें दिसण्यांत अगदीं साधें दिसतें, ह्मणून वाचकांनीं दुर्लक्ष करूं नये. आमच्या वाचकांतील दहापैकीं सात असामींनीं तरी हें अगत्यपूर्वक मान्य केलें पाहिजे. त्याच्याकडे दुर्लक्ष हें करतांच कामाचें नाहीं आणि असे सात असामी कोण? तर "तुह्मी!"

त्याचप्रमाणें घाम व उच्छ्वासरूपानें शरीरांतील गदळ झालेल्या पातळ द्रवाची वाफ होऊन ती बाहेर पडणें अवश्य असतें; कारण त्यामुळेंच शरीरांत वाढलेली उष्णता कमी होऊन तें पुनः पूर्ववत् होतें; शिवाय ह्या घामापासून-बाष्पीभवनापासून शरीरांतील विषारी भागही बाहेर पडण्यास साधन होतें, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. ह्मणजे त्वचा हाही एक मूत्राशयाचाच भाग आहे ह्मटलें तरी चालेल; कारण प्रत्येक रोमरंध्रांतून थोडथोडें मूत्राचेंच कार्य घडत असतें. ह्यामुळें त्या त्वचेला जर पाण्याचा पुरवठा न मिळेल तर तिलाही आपलें कार्य करतां येत नाहीं.

तरुण मनुष्याच्या अंगांतून २४ तासांमध्यें १॥ पासून २ पाइंट पाणी घामाच्या व वाफेच्या रूपानें बाहेर पडत असतें; पण जे लोक गिरणीमध्यें वगैरे काम करणारे आहेत त्यांच्या अंगांतून तर हा घाम व वाफ मिळून ह्यापेक्षांही अधिक पाणी बाहेर पडतें. कोणालाही दमट हवेपेक्षां रुक्ष हवेंत अधिक उष्णता सहन करावी लागते; कारण उष्ण हवेंत घाम व वाफ फार जलदीनें बाहेर पडून तितक्याच वेगानें उष्णताही बाहेर निघत असते.

पाण्याच्या वाफेचा कांहीं भाग फुफ्फुसांतूनही बाहेर पडत असतो. मूत्ररूपानें त्याचा पुष्कळ भाग बाहेर येतो; तो व रोमरंध्रांतून बाहेर येणारा भाग मिळून कोणत्याही तरुण मनुष्याच्या शरीरांतून ३ पाइंट पाणी बाहेर येत असतें. तेव्हां ज्याला आपलें शरीर पूर्ववत् स्थितींत राहावें अशी

इच्छा असेल त्यानें २४ तासांत ह्या खर्च होणाऱ्या पाण्याची शरीरांत भर घालणें अत्यावश्यक आहे.

ह्याशिवाय शरीरामध्यें इतर कार्यांनाही पाण्याची आवश्यकता असतेच. घाम आणि वाफ ह्या दोहोंविषयीं पूर्वी सांगितलेंच आहे; पण ह्यांशिवाय प्रत्येक श्वासाबरोबर हवेंतील ऑक्सिजन वायु फुफ्फुसांच्या द्वारें आंत शिरून अन्नापासून उत्पन्न होणारा कार्बन जाळण्याची क्रिया सारखी चालूं असते. ह्या दोहोंचा फुफ्फुसांत संयोग होतांच रासायनिक क्रियेनें तेथें लक्षावधी उष्णतोत्पादक परमाणूं उत्पन्न होतात. त्यांचें शमन करून शरीराची उष्णता पूर्ववत् कायम ठेवण्यास त्यांवरही पाण्याचें वारंवार सिंचन व्हावें लागतें. ह्यासाठीं शरीरांत पाण्याचा यथायोग्य सांठा असला ह्मणजे ह्या आंतील दहनक्रियेवर वारंवार पाण्याचें सिंचन होऊन तिची क्रिया वाढत नाहीं व अधिक उष्णता उत्पन्न होत नाहीं; परंतु पाण्याचा सांठा कमी पडला तर तीच उष्णता भडकते.

ह्याशिवाय सर्व शरीरांतून खेळणें हाही एक पाण्याचा उपयोग आहेच. तें शिरांतून व धमन्यांतूनही वाहून रक्तांतील परमाणूंतील पौष्टिक द्रव्यें शरीराच्या भागावर त्याला पोंचवावीं लागतात. हीं द्रव्यें शरीराच्या अवयवांची रचना करण्यास उपयोगीं पडतात, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. शरीरांत पाण्याचा तुटवडा पडला तर रक्तही कमी होत जाईल, हें उघड आहे. शरीरांतून रक्त परत येतांना तें शरीरांतील गदळलेला भागही बरोबर घेऊन येत असतें; कारण तसला गाळ शरीरांतच राहिला तर तो विषारी बनून रोगोत्पात्ति करणारा असतो. तो सारा खळमळ रक्त हें मूत्राशयांत नेऊन सोडतें व तो मूत्ररूपानें बाहेर पडतो. ह्याशिवाय त्वचेचीं छिद्रें, फुफ्फुसांचीं रंध्रें ह्यांच्या द्वारानेंहि हा खळमळ बाहेर पडतच असतो. ह्या इतक्या कृत्याला पुरेसें पाणी शरीरांत न गेल्यास शरीरप्रकृति नीट राहणें शक्यच नाहीं आणि ह्या अवश्य असणाऱ्या बाबीलाच जर मुळीं पुरेसें पाणी नसेल तर अन्नाचा त्याज्य भाग, शरीरांतील रक्षा ह्यांना पाहिजे तितका ओलावा न राहिल्यामुळें आंतड्यांतून मल बाहेर पडण्याला व इतर खळमळही

शरीरांतून बाहेर जाण्याला जड जाईल आणि मलावरोध, मूत्रावरोध उत्पन्न ह्मोणें ह्या त्याचा परिणाम होईल.

योगी लोक तर असें समजतात कीं, लोकांमध्यें जो जुनाट बद्धकोष्ठाचा विकार दृष्टीस पडतो, त्यांपैकीं शेंकडा नव्वद लोकांना तरी तो ह्याच कारणानें उद्भवलेला असतो आणि त्यांना हेंही पण माहीत असतें कीं, त्यांनीं जर पुनः पूर्ववत् पाणी पिण्याची संवय ठेवली तर त्यांचा रोगही शेंकडा नव्वद प्रमाणानेंच नष्ट होईल, यांत संशय नाहीं. ह्या विषयासाठीं आह्मीं एक निराळेंच प्रकरण ठेवलें आहे; तरीसुद्धां ह्या विषयाचें महत्त्व होईल तितकें आह्मीं पुनः पुनः वाचकांच्या कानावर हें घालतोंच.

रक्ताला उत्तेजित करण्याला, अभिसरण करण्याला, शरीरांत उत्पन्न होणारी घाण काढावयाला व शरीराला शरीराकडून पौष्टिक होण्यासारखें अन्न पचविण्याला पुरेसें पाणी त्यांत असणें अत्यंत अवश्य आहे.

जे लोक पुरेसें पाणी पीत नाहींत, त्यांच्या रक्ताचा सांठा कमी पडून तें निःसत्त्व होऊन त्याची वाहतूक कमी होते. त्यामुळें तें पिकुट, निस्तेज आणि क्षयी असलेल्या प्राण्यासारखे दिसतात; कारण त्यांच्या देहांतील रक्ताचा सांठाच मुळीं कमी होतो. त्यांची त्वचा नेहमीं रुक्ष व हाताला गरम लागते. त्यांना घाम येतो तोही फारच थोडा येतो. दिसण्यांतच ते अशक्त व सुकलेले दिसतात. जणों काय खारका व सुके अंजीर ! जणों काय काळाच्या दाढेंतून ओढून काढलेले ! सदान् कदा कोष्ठबद्धाची रड ! आणि त्या मलावरोधानें आणखी नाहीं नाहीं त्या व्याधी मागें ! त्या आह्मीं निराळ्या प्रकरणांत दाखविणारच आहोंत. त्यांचें मोठें आंतडें नेहमीं ओंगळ असतें आणि त्यांतच सांचलेल्या खळमळाची शरीरांतून भर पडतच असते आणि तो बाहेर टाकण्यासाठीं घाणेरे उच्छ्वास, दुर्गंधयुक्त घाम आणि रंग पालटलेलें मूत्र इत्यादिकांच्या योगानें प्रयत्न चाललेलाच असतो. ही किळसवाणी गोष्ट वाचावयालासुद्धां बरें वाटत नाहीं; पण अशा गोष्टीकडे आपलें मन वळविण्यासाठीं तसल्या गोष्टींही स्पष्टपणें सांगणें भाग आहे आणि हें इतकें होण्याचें कारण काय तर थोड्याशा पाण्याची कमतरता.

तेव्हां तिचा विचार करा. आतां आपणांपैकीं जे लोक शरीराला बाहेरून स्वच्छ ठेवीत असतील त्यांनीं तसेंच शरीर आंतूनही स्वच्छ ठेवण्याची खबरदारी घ्यावी.

मनुष्याच्या शरीरांतील अंतस्थ भागावर सर्वत्र पाण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. त्यांत नेहमीं पाटवणाचें पाणी खेळतें राहणें अवश्य आहे. हें पाटवण रिकामें पडेल तर जमिनीवरचें पाणी आटलें तर ती जशी सुकून कोरडी पडते, त्याप्रमाणेंच शरीरही कोरडें पडून सुकून जाईल. शरीरांतील प्रत्येक परमाणू, त्वचा, अवयव ह्या प्रत्येकांना सुदृढपणा राखण्यासाठीं पाणी हें एक अत्यावश्यक आहे. पाणी हा एक जीवनरस आहे; त्याच्या योगानें शरीराकडून अन्नापासून मिळणारा पौष्टिक अंश सर्व भागावर पोंचतो व व त्याचें पचन होतें आणि त्यांतील राहिलेला गाळ बाहेर जाण्यास मदत होते. " रक्त हाच प्राण आहे " असें सर्व लोक ह्मणतांना आपण ऐकतों, तेंच जर खरें असेल तर मग पाण्याला तरी दुसरें काय नांव द्यावें ?—कारण रक्तांत मुळीं पाणीच नसेल तर बाकी काय ? कोरडी पूड !

मूत्राशयाला मूत्र बाहेर टाकण्याची क्रिया करण्यासाठीं सुद्धां पाण्याची आवश्यकता फार आहे. तसेंच थुंकी, लाळ, कफ, पित्त इत्यादि जे शरीरांतील उत्पन्न होणारे रस आहेत, त्यांनाही पाण्याची निरंतर जरूर असते; कारण त्यांच्याशिवाय अन्नाचें पचन होणेंच शक्य नाहीं. पाण्याचा पुरवठा बंद पडूं द्या कीं, हीं जीं तुमच्या शरीरास लागणारीं अवश्य साधनें तीं ही नष्ट होऊन जातील. मग असें कृत्य आपण कराल काय ?

ह्या सांगितलेल्या गोष्टीबद्दल जर कांहीं संशय वाटत असेल व योगशास्त्रांतील योग्याच्या ह्या कल्पनांही तुह्मांला मान्य नसतील तर अर्वाचीन कालांतील पाश्चिमात्य विद्वानांनीं लिहिलेला शरीरशास्त्रावरील कोणताही ग्रंथ वाचून पहा; ह्मणजे आह्मीं सांगितलेल्याचीच त्यांत पुनरावृत्ति केलेली आपणांस आढळून येईल. एका सुप्रसिद्ध पाश्चिमात्य शारीरशास्त्रवेत्त्यानें असें ह्मटलें आहे कीं, " प्रत्येक शरीरांत इतकें पाणी भरलेलें आहे व मी खात्रीपूर्वक सांगतों कीं, शरीरांतील दरोबस्त अवयव पाण्यामध्येंच तरंगत

आहेत." आणि तें पाणीच जर नसेल तर आरोग्य तरी कसलें व प्राण तरी कसला ?

आपल्याला हें पूर्वीं दाखवून दिलेंच आहे कीं, मूत्राशयामध्यें २४ तासांत ३ पाइंट मूत्र सांठून राहते आणि तें शरीरांतून बाहेर पडतें आणि त्याच्या बरोबरच दूषित झालेलें द्रव, रासायनिकरीत्या द्रवरूप झालेले विषारी पदार्थ, मूत्राशयांत मूत्राबरोबरच येऊन सांचलेले असतात, तेही त्यांच्यांतच मिश्रित होऊन बाहेर जातात. ह्याच्याचबरोबर आह्मीं आपल्याला हेंही सांगितलें आहे कीं, १॥ पासून २ पाइंटपर्यंत पाणी त्याचवेळीं त्वचेंतून घामाच्या रूपानें आणि उच्छ्वासांच्या रूपानें बाहेर पडत असतें. ह्याच्याच बरोबर बरेंच पाणी--साधारण १० पासून १२ औंस--फुफ्फुसांतून उच्छ्वासांच्या रूपानें बाहेर पडत असतें. तसेंच थोरल्या आंतड्यांतूनही कांहीं पाणी बाष्परूपानें बाहेर पडतें. तसेंच अश्रूंच्या रूपानेंही थोडेसें पाणी शरीरांतून बाहेर पडतें आणि कांहीं थोडेसें शरीरांतील इतरही कांहीं अंतस्थ व्यापारानें पाणी बाहेर जात असतें. आतां एवढी पाण्याची तूट भरून काढावयाला दररोज नवा पाण्याचा सांठा शरीरांत किती झाला पाहिजे याचा विचार करूंया. पाण्याच. कांहीं अंश कित्येक विविक्षित अन्न खाल्लें असतां त्याच्या बरोबर देहांत जात असतो; परंतु देहाच्या स्वच्छतेच्या कार्याला जेवढें पाणी लागतें त्या मार्गानें विचार केला, तर तो अंश कांहींच नाहीं ह्मटलें तरी चालेल. साधारण कोणत्याही स्त्रीपुरुषाच्या देहांतील नीट साफसफाई व्हावयाला दररोज निदान १ शेरापासून ५ पाइंट पाणी तरी पोटांत गेलेंच पाहिजे, हें उक्त प्रमाण आहे. इतकें पाणी जर देहामध्यें न जाईल तर शरीरांत असलेलें पाणी बाहेर निघून आह्मीं पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें मनुष्य सुकून जाईल. ह्याकरितां शारीरिक क्रिया जर थांबून राहिल्या, तर त्याचें शरीर जसें बाहेरून पाण्याशिवाय कोरडें पडतें, त्याप्रमाणें आंतूनही तें कोरडें पडेल. शरीरांतील यंत्रांना साफसुफ करण्याची सामुग्री न मिळाल्यानें त्यांची साफसफाई होणार नाहीं व दुरुस्तीहि होणें शक्य नाहीं.

प्रत्येक दिवशीं दोन शेर ! ह्याचा विचार करा आणि तुह्मीं लोक तर

दररोज फार तर एक पाइंट देखील पुरतें पाणी पीत नसाल! तेव्हां तुह्मांला शारीरिक यातना भोगाव्या लागतात ह्यांत आश्चर्य नाहीं. तुह्मांला अग्निमांद्य, बद्धकोष्ठ, अपचन, पिकुटपणा, अशक्तता इत्यादि व्याधि असल्या तर नवल तें कशाचें? तुमच्या शरीरांत साऱ्या प्रकारचे विषारी पदार्थ भरलेले असतात आणि ते अंतःशक्तीला मूत्रद्वारावाटें किंवा त्वचेच्या द्वारें बाहेर टाकतां येत नाहींत; कारण, तिचा पाण्याचा पुरवठाच मुळीं बंद करून ठेवतां. मग साऱ्या शरीरास दूषित करणारे विषारी पदार्थ तुमच्या आंतड्यांत सांठून राहिले तर त्यांत नवल असें कांहींच नाहीं; कारण अंतःशक्तीला ते जेव्हांच्या तेव्हां धुवून बाहेर घालवतच नाहींत; कारण तिला तुह्मीं लागेल एवढें पाणीच मुळीं देत नाहीं व पचनरस आटूं लागला तर त्यांत तरी विशेष तें काय? तुमची अशी कल्पना आहे काय? कीं, पाण्याच्या पुरवठ्याशिवायच या गोष्टी अंतःशक्तीला करतां येतील? तुमचे झपाट्यानें चालणारे ज्ञानतंतु शिथिल पडले तर त्यांतही आश्चर्य नाहीं. तुह्मी कितीही मूर्खपणानें वागा; पण अंतःशक्ति ही तुमचें होईल तितकें चांगलेंच करीत असते. शरीर अगदींच बंद पडण्याची वेळ येऊन ठेपली, तर ती शरीरापासून सुद्धां तात्पुर्तें पाणी काढून घेते; पण तें अधिक काढून घेण्याला तिला धीर होत नाहीं, ह्मणून ती आपला हात आखडते. झऱ्यांतील पाण्याचा अगदींच खडखडाट होत आला ह्मणजे तुह्मी जसें करतां तसेंच तीही करते. तुह्मीं काय करतां? तर पुष्कळ करावयाचें काम असतें; पण तें थोडेंच करून थांबतां आणि मग विश्रांति घेतां तसाच प्रकार तिचाही आहे. तीही होईल तेवढेंच अर्धेंमुर्धें काम करते आणि स्वस्थ बसते.

योगी लोक प्रत्यहीं पुरेसें पाणी पिण्याला कधींही भीत नाहींत कित्येक लोक जसे रक्ताच्या अभावामुळें सुकलेले दिसतात, त्याप्रमाणें आपलें रक्त कमी होईल ही त्यांना तिळमात्रही भीति नसते. अधिक अंश पोटांत गेलाच असेल तर त्याची अंतःशाक्ति तो तत्काल झपाट्यानें बाहेर टाकून देते. सुधारलेल्या (?) लोकांच्या कृत्रिम 'बर्फाच्या पाण्या' सारख्या पेयावर त्यांची कधींच इच्छा जात नाहीं. त्यांची आवडती उष्णता ह्मणजे ६० अंशांचीच होय. त्यांना तृषा लागली कीं, ते पाणी पितात; त्यांची

तृषा नेहमीं नेमस्त असते. सुकलेल्या लोकांप्रमाणें त्यांना पाण्याचा शोष असा कधींच पडत नाहीं. ते घटकेघटकेला पाणी पितात; पण ही गोष्ट लक्षांत ठेवा कीं 'ते एकाच वेळीं हवें तितकें पाणी कधींच ढोशीत नाहींत.' ते कधींही पाणी खालीं सांडीत नाहींत; कारण ही संवय अगदीं गैर व त्रासदायक आहे हें ते जाणून असतात. ते दिवसांतून पुष्कळ वेळां पाणी पितात; पण थोडथोडें पितात. तें कामांत गुंतलेले असले ह्मणजे पाण्यानें भरलेलें भांडें आपल्या जवळ ठेवतात आणि त्यांतील पाणी वरचेवर घेऊन चाखतात.

पाणी पिण्याची ज्यांची संवय आज कितीएक वर्षें विसरूनच गेली आहे, त्यांना स्वाभाविक तहान अशी कधीं लागतच नाहीं. ती पुनः ताळ्यावर आणण्याला पुष्कळच अभ्यास केला पाहिजे. तो केला तर पहिल्याप्रमाणेंच तुह्मांलाही तहान लागूं लागेल. थोडासा अभ्यास ठेवा; ह्मणजे पाणी पिण्याची वासना होईल व पुढें पुढें ती अगदीं उत्कृष्ट तऱ्हेनें संवय लागेल. ह्याला उत्तम मार्ग ह्मणजे हा कीं, एक पाण्यानें भरलेलें भांडें आपल्या-जवळ ठेवावें आणि वेळोंवेळीं त्याचा एक एक घोट चाखीत जावा आणि तो आपण कशाकरितां घेत आहों ह्याचें मनांतल्या मनांत चिंतन करावें. त्यासाठीं आपल्याशींच ह्मणावें कीं, "माझ्या शरीरानें आपलें कार्य नीट रीतीनें करावें; ह्मणून मी हें त्यास पाणी देत आहें आणि तें पूर्वीप्रमाणें माझी प्रकृति ताळ्यावर आणून मला उत्तम आरोग्य, भरपूर सामर्थ्य देऊन मला सशक्त, सुदृढ असा पुरुष (किंवा स्त्री) करील."

रात्रीं निजावयास जाण्यापूर्वीं एक पेलाभर पाणी पिणें हेंच योग्याचें साऱ्या दिवसांतील शेवटचें कृत्य असतें. हें पाणी तो नियमानें पितो; त्यामुळें तें रात्रभर सर्व शरीर धुण्यास उपयोगीं पडतें आणि सकाळींच मूत्राबरोबर तो सारा धुतलेला खळमळ बाहेर पडतो. ते सकाळीं उजाडतांच एक पेलाभर पाणी पितात. ते अशाकरितां कीं, जेवावयाच्या पूर्वीं पाणी प्यालें असतां त्यानें कोठा धुवून साफ होतो आणि रात्रभर त्यांत सांठलेला खळ-मळ पार बाहेर पडतो. प्रत्येक जेवणाच्या पूर्वींही एक तास एक पेलाभर पाणी पिण्याचा सांप्रदाय असतो आणि जेवण झाल्यानंतरही ते थोडासा व्यायाम–शतपावली–वगैरे करतात, अशा करितां कीं, पचनेंद्रियें चांगलीं

तयार व्हावींत व खरी भूक लागावी. जेवतांनाही थोडेंबहुत पाणी प्यावयास ते कचरत नाहींत. (अलीकडचे आरोग्यशास्त्रवेत्ते तर हें वाचून ' हा केवढा अनर्थपात ! '' असेंच ह्मणतील) कारण आपलें अन्न धुवून टाकण्याविषयीं ते जपत असतात. अन्न धुतलें गेलें ह्मणजे लाळच पातळ होते असें नाहीं, तर अर्धवट चावलेलें, नीट लाळेनें भिजलेलें नाहीं असें किंवा नीटसें चावलें गेलें नाहीं असें अन्न नसेल तें गिळण्यास मदत करतात. योगी लोक अन्नाचें चर्वण कसें करतात तें त्याच विषयाच्या प्रकरणांत वाचून पहा. अशा रीतीनें जेवणाच्या पूर्वी पाणी प्यालें तरी तें बाधक होत नाहीं, असें योग्यांचें मत आहे आणि ह्याच कारणाकरितां तें कोठ्यांतील अन्न थोडेसें मृदु व्हावें, ह्मणून जेवतांनाही थोडेसें पाणी पितात आणि तें पाणी थोडेंच असल्यानें पाचकरसाची तीव्रताही मोडत नाहीं.

कोठा रिकामा असला तर तो ऊन्ह पाण्यानें साफ करतां येतो, ही गोष्ट आमच्या वाचकांस माहीत असेलच. त्याची आवश्यकता वाटेल तेव्हां तसें करण्यास हरकत नाहीं; पण आमच्या मतें या पुस्तकांत योगी लोकांचा जो सांप्रदाय दिला आहे, त्याप्रमाणें वागल्यास अशा प्रकारें कोठा साफ करण्याचें कारणच राहात नाहीं. त्यांचा कोठा सदासर्वदा साफच निकोप असतो. कोणतेंही खाणें खाण्यापूर्वी प्रथम अशा रीतीनें थोडेंसें ऊन्ह पाणी पोटांत घेतलें तर तें हितावह आहे. सर्वांत उत्तम पक्ष ह्मटला ह्मणजे हा कीं, प्रातःकाळच्या उपहारापूर्वी किंवा कोणत्याही जेवणापूर्वी सुमारें १ तास १ पाइंटभर पाणी हळूहळू चाखत राहावें; ह्मणजे तेणेंकरून पचनेंद्रियांतील स्नायूंच्या क्रियेला उत्तेजन येतें आणि ती त्यांत असलेला पूर्वीचा खळमळ धुऊन बाहेर घालविते. त्यावेळीं ऊन्ह पाण्यानें तीं द्रव्यें चांगलीं विरतात व पातळ होऊन बाहेर पडतात; पण हा उपाय एकाद्याच वेळेचा आहे. 'मला ऊन्ह पाणी पाहिजे' असें निसर्ग केव्हांच ह्मणत नाहीं. नेहमींच्या सुदृढ प्रकृतीला पाणी पाहिजे तें नित्यांप्रमाणेंच गार पाहिजे आणि चांगली प्रकृति राहावयाला तें तसेंच पाहिजे; परंतु हे नैसर्गिक नियम मोडल्यामुळें प्रकृति नादुरुस्त असेल तेव्हां ती प्रकृति पूर्ववत् बरी होईपर्यंत ऊन्ह पाण्याचाच उपयोग करणें बरें.

आतां शरीराच्या बाहेरून पाण्याचा उपयोग कसा करावा, हेंही आह्मीं सांगणार आहों; पण तें ह्याच पुस्तकांतील 'स्नान' ह्या प्रकरणांत सांगूं. ह्या प्रकरणांत फक्त शरीराच्या अंतस्थ भागांचाच विचार केला आहे.

पाण्याचा उपयोग काय, तो कसा करावा, हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. आतां त्यांत आणखीही एक गोष्ट सांगावयाची आहे. ती ही कीं, पाण्यामध्यें प्राणाचा अंश पुष्कळ भरलेला असतो आणि त्यांतील बराच अंश शरीरांत राहिलेला असतो. कोणालाही थकवा आलासा वाटला ह्मणजे पुनः ताजे-तवाने व्हावयाला एक पेलाभर पाणी प्यावेसें वाटतें. ह्याचें कारण कांहीं तरी निमित्तानें त्याच्यांतील प्राण कमी झालेला असतो आणि अंतस्थ शक्तीला माहीत असतें कीं, तो प्राण पाण्यापासून तत्काल व सहज मिळेल; ह्मणून ती पाणी मागते. आपणां सर्वांस माहीतच आहे कीं, एक पेलाभर थंड पाणी प्यालें असतां आपण किती ताजेतवाने होतों व आपल्याला किती जोम चढतो आणि आपल्याला पुनः आपलें काम करावयाला कसा नवा दम व नवी उमेद येते. तहान लागली असें वाटलें कीं, तें पिण्याला कधींही टाळाटाळ करूं नका. आणखी तें पाणी पितांना योग्यप्रमाणें श्वासोच्छ्वास सोडून प्याल तर तुह्मांला इतर साधनांपेक्षां त्यानें अधिकच समाधान वाटेल व अधिकच तरतरी येईल.

तोंडांत पाणी घेऊन तें चोखतांना पोटांत घोट घेण्यापूर्वी कांहीं वेळ तें तोंडांत असूं द्या. जिभेंतील आणि तोंडांतील ज्ञानतंतु अगदीं प्रथम (आणि झपाट्यानें) प्राण शोषून घेत असतात. ह्यामुळें असें केल्यानें फार फायदा होतो आणि विशेषेंकरून थकून भागून आले असतां तो विशेष होतो ही गोष्ट विशेष ध्यानांत ठेवली पाहिजे.



प्रकरण तेरावें

शरीरांतील रक्षा

शरीरांतील किंवा त्याच्या कोणत्याही भागांतील गलिच्छपणासंबंधानें ज्यांच्या समजुती जुन्या पद्धतीलाच चिकटलेल्या आहेत, असे जर कांहीं लोक आमच्या वाचकांत असतील, तर त्यांना हा भाग तितकासा पसंत पडणार नाहीं. आपल्यापैकीं ज्या कोणाला ह्या जड शरीरांतील महत्त्वाच्या कार्यांचा कधीं कांहीं विचारच करावयाचा नसेल, किंवा त्यांतील कांहीं विशिष्ट कार्यांचा किंवा त्यांच्या थोड्याबहुत अंशांचा उच्चार करण्यास संकोच वाटत असेल, त्यांना हा भाग आवडणार नाहीं आणि कदाचित् ते हें पुस्तक मिटूनसुद्धां ठेवतील आणि त्यामुळें आह्मांलाही कदाचित तो टाळावा लागेल व त्याच्याकडे दुर्लक्ष करावें लागेल; पण आह्मीं त्यांना एवढेंच ह्मणतों कीं, त्यांनींही शहामृगाची जुनीपुराणी कथा सांगतात त्याप्रमाणें, त्याबद्दल डोळेझांक करणें बरें नव्हे. पारधी पाठीस लागले ह्मणजे शहामृग घाबरतो आणि आपलें मस्तक वाळूंत खुपसतो आणि आपल्यावर आलेल्या दुर्धर प्रसंगाची डोळेझांक करतो आणि तो धरीपर्यंत व प्राणांतापर्यंत त्याची ती डोळेझांक कायमची कायमच असते. आमच्या साऱ्या शरीराच्या संबंधानें, त्याच्यांतील साऱ्या भागांसंबंधानें आणि त्यांच्या कार्यासंबंधानें, तीं कितीही गलिच्छ असलीं, वाईट असलीं तरी आह्मीं त्यांची डोळेझांकच करतों. त्या कार्यांचा किंवा इतर दुसऱ्या कार्यांचा कधीं विचारच करावयाचा नाहीं, कधीं चौकशीच करावयाची नाहीं, ह्यांत कांहीं मोठी चुकी आहे किंवा अपराध आहे असेंही पण आपल्याला वाटत नाहीं. ह्या रुक्ष विषयांत कोणीच मन न घातल्यामुळें असें होतें कीं, मनुष्यजातीपैकीं पुष्कळ लोक नाना प्रकारच्या व्याधींनीं कण्हत कुंथत बसतात आणि प्रकृतीच्या अस्वास्थ्यानें जर्जर होऊन जातात. हा त्यांच्याच एका चुकीचा परिणाम होय. हा भाग वाचणाऱ्यांपैकीं पुष्कळांना ह्यांत नवाच भाग आढळेल; पण ज्यांना हा विषय आह्मीं सांगण्यापूर्वींच कळलेला असेल, त्यांची आह्मीं सांगतों हें अगदीं सत्य आहे अशीच खात्री

होईल आणि जे कोणी तो लक्षपूर्वक श्रवण करतील त्यांचाही फायदा होईल असेंही त्यांस वाटेल; ह्मणून आह्मीं शरीरांतील ' रक्षा ' ह्मणजे अन्नांतील पौष्टिक अंश ग्रहण केल्यानंतर राहिलेला जो मळ--त्याज्य भाग--त्याच्याविषयींच सांगण्याचें योजिलें आहे.

येथें हें सांगणें अवश्य आहे आणि प्रत्यक्ष प्रमाणानेंही तें सिद्ध आहे कीं, अर्वाचीन कालच्या लोकांपैकीं कमींत कमी निदान तीन चतुर्थांश लोक तरी कमजास्त प्रमाणानें मलावरोधाच्या आजारानें पीडलेले असतात आणि त्याचा परिणाम भयंकर होतो. हें निसर्गशास्त्राच्या अगदीं विरुद्ध आहे; आणखी तें दूर करण्याचा उपाय इतका सोपा आहे कीं, तें ऐकून तुह्मी ह्मणाल कीं, ' तर मग हे लोक आजपर्यंत असेच कुचमत कां राहिले ?' ह्याला उत्तर एकच. तें हें कीं, वागणुकीकडे आणि उपायाकडे दुर्लक्ष; पण ह्या पुस्तकानेंच जर ह्या मानवजातीच्या दुःखांचा परिहार होईल आणि ह्या उपायानेंच लोक जर जडलेल्या संवयी सोडून पूर्ववत् वागूं लागतील आणि त्यांची प्रकृति दुरुस्त होईल, तर ह्या भागाला नाकें मुरडून ह्यापेक्षां अधिक मनोरंजक विषय काढा ह्मणून जे कुरकुर करतील, अशा लोकांशीं वादविवाद करण्याचें कारणच नाहीं. असे लोक ह्मणजे आमच्या वाचकांपैकीं ज्यांना आमचें ह्मणणें पटत असेल व ज्यांना त्याची आवश्यकता वाटत असेल ते होत.

ह्या पुस्तकांतील पचनेंद्रियाचा भाग ज्यांनीं वाचला असेल, त्यांना हें स्मरतच असेल कीं, अन्न हें लहान आंतड्यांत गेल्यावर त्यांतील पौष्टिक रस तें शोषून घेतें. इतक्यावरच तें प्रकरण सोडलें होतें. त्याच्या पुढचें आमचें प्रकरण ह्मणजे हें कीं, अन्नापासून घेववेल तेवढा पौष्टिक भाग शरीरानें शोषून घेतल्यानंतर त्या अन्नाचा जो निरुपयोगी भाग असतो, त्याचें पुढें काय होतें ह्यासंबंधींचा विचार करणें हें आहे. योगी लोक जेवतात कसे हें इतर प्रकरणांत सांगितलेंच आहे; तसाच ज्यांचा क्रम असेल त्यांचा अन्नाचा निरुपयोगी भाग जे लोक केवळ पचनाचा वगैरे विचार न करतांच जेवणारे आहेत, त्यांच्यापेक्षां फार कमी असतो. साधारण लोकांचा रोजच्या अन्नांतून राहिलेला निरुपयोगी भाग ते भक्षण करतात, त्याच्या अर्ध्या

हिश्शानें तरी असतो आणि योग्यांच्या मताप्रमाणें जे जेवणारे आहेत, त्यांचा तो भाग फारच कमी असल्यानें त्याच्यापासून इतरांसारखा त्यांना त्रासही पण होत नाहीं.

ह्या आमच्या विषयाची नीट समजूत पटावी, तर त्याला लागणारे जे शरीरांतील अवयव आहेत, त्यांचाच आपण विचार करूं या ह्मणजे झालें. 'लहान आंतडें' आणि 'मोठें आंतडें' हेही भाग शरीराचेच आहेत. त्यांपैकीं मोठ्या आंतड्याचाच प्रथम विचार करूं. मोठें आंतडें हा एक सुमारें पांच 'फूट लांबीचा मोठा थोरला नळ आहे. हा उजव्या हाताच्या खालच्या कोपऱ्यापासून निघून तो पोटाकडे वर चढतो आणि पुनः डाव्या हाताच्या बाजूनें त्याच टोंकापर्यंत खालीं उतरतो आणि तेथें त्याला एका तऱ्हेची दुमड किंवा घडी पडते आणि तेथून पुढें त्याचा आकार थोडासा लहान होतो आणि त्याच्या शेवटाला मळ बाहेर पडण्याचें मलद्वार असतें.

लहान आंतड्यांत पचून राहिलेला अन्नाचा भाग थोरल्या आंतड्यांत जाण्यासाठीं चापासारखी योजना केलेली असते. ही उजव्या हाताच्या बाजूस खालच्या अंगाच्या शेवटास असते. हा जो चाप असतो, त्यामध्यें विशेष गुण हा असतो कीं, त्यातील पदार्थ पुढें थोरल्या आंतड्यांत जावा; पण तो पुनः माघारा येऊं नये. ह्या द्वाराच्या खालच्याच बाजूला लागून ह्याचें स्थान आहे. मोठें आंतडें उजव्या हाताच्या खालच्या कोपऱ्यांतून थेट वर चढतें व छातीपासून आडवें वळून डाव्या हाताकडे वळून डाव्या बाजूच्या वरच्या अंगापर्यंत जाऊन तेथून सरळ खालीं डाव्या हाताच्या कोपऱ्यापर्यंत येतें. तेथेंही एक विशेष प्रकारची त्याला एक दुमड पडते. तेथून त्याचा आकार लहान होऊन त्यांतून मल बाहेर पडत असतो.

मोठें आंतडें ही एक मोठी थोरली रबराच्या नळीसारखी नळी असते. तिच्यांतून शरीरांतील अन्न हळूहळू बाहेर जात असतें. अन्नांतील पौष्टिक रस शरीरानें शोषून घेऊन तें निरुपयोगी झालें ह्मणजे तें शरीरांतून होईल तितकें लौकर बाहेर जावें असें अंतःशक्तीला--निसर्गाला वाटत असतें आणि जनावरें जशीं मुलांप्रमाणें कायम आहेत, त्याप्रमाणेंच मनुष्याची स्थिति

कायम असती, त्यालाही भलभलत्या कृत्रिम संवयी लागल्या नसत्या, तर त्याच्या शरीरांतील मलोत्सर्गास उशीर लागतां ना; पण तो जसजसा मोठा होऊन अधिकाधिक सुधारणेच्या जाळ्यांत गुरफटतो आणि तो त्याच्याकडे दुर्लक्ष करून निसर्गाच्या हांकेला 'ओ' च देत नाहीं, त्यामुळें ती इच्छा अगदीं कंटाळून जाऊन त्याला हांका मारण्याचा नादच सोडून देते आणि आपल्या दुसऱ्याच कामास लागते. अशा रीतीनें पोटाला पाहिजे तितकें पाणीच मिळेनासें झालें ह्मणजे आंतड्यांतील अन्न बाहेर घालविण्याला पाणी मिळत नाहीं; तें अन्न भिजवून ओलें ठेवण्यासही सांपडत नाहीं आणि त्यामुळें शरीरांतील मार्गांतून त्याला बाहेर टाकतां येत नाहीं. हें तर काय पण शरीराच्या इतर कार्यांनाच जेव्हां पाण्याची तूट पडते, तेव्हां खुद्द आंतड्याच्याच पडद्यांत असलेलें थोडेंबहुत पाणी त्यांना काढून घ्यावें लागतें ! झऱ्याचें पाणी मिळालें नाहीं, तर डबक्याचें ! अशांतलाच प्रकार होतो; ह्मणजे आंतड्याच्या कामाकरितांच ह्मणून जें त्याला पाणी दिलेलें असतें, तेंच परत घेऊन दुसरीकडे खर्चीं घालावयाचें असा प्रसंग येतो ! किती भयंकर परिणाम हा! ह्याचा विचार करा. आंतड्यांतून हा अन्नाचा निरुपयोगी भाग निघावयाला ह्यावा तसा मार्ग दिला नाहीं, ह्मणजे 'मलावरोध' हाच त्याचा परिणाम. त्यापासून नाना प्रकारच्या आधीव्याधी उत्पन्न व्हावयाच्या, त्या चुकावयाच्या नाहींत आणि साध्या रीतीनें वागणें मनुष्याकडून घडावयाचें नाहीं. प्रत्येक दिवशीं ज्याच्या आंतड्याची हालचाल होते व शौचासही साफ होतें असें वाटतें, त्यांनासुद्धां मलावरोधाचा विकार हा असतोच. मात्र त्यांना तो समजत नाहीं इतकेंच. अशा वेळीं आंतड्याच्या भोंवतालचा भाग मलाच्या थरानें अगदीं लिडबिडलेला असतो. त्यापैकीं कांहीं तर कित्येक दिवस तेथें त्या आंतड्याला चिकटून राहिलेला असतो. ह्या वाळून कोळ झालेल्या मलांतूनच छिद्र पडून अगदीं आवश्यक तेवढाच मलाचा भाग मेटाकुटीनें बाहेर जात असतो. मलावरोध ह्याचा अर्थ हाच कीं, अन्नाचा निरुपयोगी भाग बाहेर न जातां आंतड्यांतच सांठून राहणें, आंतडें कधींच साफ न होणें आणि त्यांत मळ किती एक दिवसांचा सांचून राहणें.

साऱ्या आंतड्यांत किंवा त्याच्या कांहीं भागांत जरी फार दिवसांचा मळ सांठून राहिला, तरी तो सर्व शरीरास विषयुक्त करतो. वैद्यलोक ह्मणतात कीं, कोणताही रस पिचकारीनें आंतड्यांत भरला तर तो शरीरांतील सर्व रक्तास पोंचतो; कारण आंतडें हें तो तत्काल शोषून घेऊन रक्तास पोंचवितें. औषधही अशाच प्रकारें पिचकारीनें आंतड्यांत भरतात; ह्मणजे तें शरीराच्या सर्व भागांस पोंचतें. अशाच रीतीनें पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें निरुपयोगी झालेल्या अन्नांतील पाणी निरुपायानें शरीराला शोषण करून घ्यावें लागतें आणि तसल्या घाणेऱ्या पाण्यानेंच शरीरांतील सारीं कार्यें करणें त्यास भाग पडतें; कारण शरीरामध्यें स्वच्छ पाण्याचा तुटवडा! असा किती तरी दिवस सांचलेला मळ आंतड्यांमध्यें तसाच पडूं देणें हें अगदीं गैर आहे. कित्येक ठिकाणीं तर असे प्रकार घडलेले आहेत कीं, कितीएक लोकांचीं आंतडीं साफ करतांना त्यांच्या सांचून वाळून कोळ झालेल्या मळांत बारीक बारीक दगडसुद्धां निघालेले सांपडले! हे किती तरी महिन्यांपूर्वींच खाल्लेले होते! कितीएक जातींतील लोक, हा सांचलेला मळ कधीं साफ करीतच नाहींत. ते फक्त कोठ्यामध्यें आणि लहान आंतड्यामध्यें जेवढा मळ असेल तेवढा साफ करतात; यामुळें त्यांच्या वाळलेल्या मळाला भोंक पाडून त्यांतूनच दररोजचा कांहीं जरूरीपुरता मळ जात असतो; त्यामुळें त्या आंतड्याला सुकलेल्या मळाच्या वळ्या वळ्या पडतात! कित्येक लोकांच्या आंतड्याला तर हा कठीण झालेल्या मळाचा थर कायमचाच चिकटून राहिलेला असतो. कित्येकांच्या आंतड्यांतील तर हा मळाचा थर दगडी कोळशाइतका कठीण झालेला असतो; तो इतका कीं, त्याच्यामुळें सारें पोटच दगडासारखें कठीण होऊन राहतें. हा जो कित्येक दिवसांचा मळ सांठलेला असतो, तो नासून त्यामध्यें कधीं कधीं जीवही उत्पन्न होतात आणि त्यांच्या अंड्यांनीं तें सारें आंतडें भरून जातें. हा जो निरुपयोगी मळ असतो तो लहान आंतड्यांतून मोठ्या आंतड्यांत आलेला असतो. तो खळीसारखा असतो आणि मोठें आंतडें जर साफ व स्वच्छ असलें आणि तें पूर्ववत् कार्य करीत असलें, तर तें शरीरांतून जातांना तें अधिक दाट असून पांढऱ्या रंगाचें असतें आणि

आंतड्यामध्यें फार दिवस मळ सांचून राहिलेला असला, तर तो मळ अधिकच सुकून अधिकच कठीण होतो आणि त्याचा रंगही काळसर बनतो. पुरेसें पाणी पोटांत न जाईल तर आणि उत्सर्गाची इच्छा झाली असून ती इष्ट कार्यापर्यंत दाबून ठेवून मागून त्याची विस्मृति झाली, तर तो मळ अधिकाधिकच काळा व कठीण होत जातो. इतक्यांतूनही स्मृति राहिलीच तर अर्धामुर्धा मळ बाहेर पडतो व बाकीचा आंतड्यालाच चिकटून राहतो. दुसऱ्या दिवशीं आणखी थोडीशी त्यांत भर पडते. अशा रीतीनें वाढत वाढत अखेर कायमचाच मलावरोध होऊन बसतो. इतकेंच नव्हे, तर तो आपल्याबरोबर अग्निमांद्य, आम्लपित्त, यकृताचे विकार, मधुमेह इत्यादि नाना प्रकारच्या आधिव्याधीहि घेऊन येतो आणि खरोखरच त्यामुळें नाना प्रकारचे रोग बळावतात व पुष्कळ रोग तर त्याच्याचमुळें प्रत्यक्ष उत्पन्न होतात. बायकांमधील अर्धेअधिक रोग तर ह्या मलावरोधापासूनच असतात.

शरीरांत असलेला विषारी द्रव रक्त शोषण करून घेतें, तें दोन प्रसंगीं घेतें. एक प्रसंग हा कीं, शरीरांतच पाण्याचा तुटवटा असून त्याची इच्छा होते तेव्हां आणि दुसरें, अंतःशक्तीला हा निरुपयोगी द्रव त्वचेंतून, मूत्राशयांतून व फुफ्फुसांतून बाहेर टाकतां येत नाहीं तेव्हां. आंतड्यांतील घाण लौकर बाहेर जाण्याला कांहीं मार्ग दिसत नाहीं, असें वाटलें ह्मणजे निसर्ग हा आपोआपच आगंतुक घाम, आगंतुक श्वास उत्पन्न करून आंतड्यांतून जो बाधक भाग बाहेर जात नाहीं, तो अशा निराळ्या मार्गानें बाहेर काढून टाकण्याचा यत्न करीत असतो. हे निरुपयोगी पदार्थ शरीरांत राहिल्यानें काय काय अनर्थ ओढवतील हें निसर्ग पूर्णपणें जाणून असतो; ह्मणूनच ते काढून टाकावयाला तो निराळाच मार्ग व निराळीच युक्ति काढतो आणि असें करतांना शरीर व रक्त हींही अर्धवट विषारीं होतील हें माहीत असतांनाही तें काम पतकरतो. ह्याचें कारण इतक्या थरावर गोष्ट आल्यानंतर हेंहि कार्य केलें नाहीं तर त्याचा परिणाम ह्याहूनही विकोपास जाणार हें ठरलेलेंच असतें. शारीरिक व्याधि उत्पन्न होण्याला हा मलावरोधच पुष्कळ अंशीं कारणीभूत होतो. ह्याला ह्याहून हवे तितके बलवत्तर पुरावे आहेत.

ते हेच कीं, हे आंतड्यांत सांठलेले पदार्थ धुवून साफ करा कीं, शरीरांतील चटसाऱ्या आधिव्याधि नष्ट होऊन प्रकृति पूर्ववत् होते. शिवाय हेंहि येथें सांगितलें पाहिजे कीं, आंतड्यांत अशी घाण सांठल्यानें रोगोत्पत्ति होते; एवढेंच नाहीं तर विषमज्वरासारखे दूषित ताप, प्लेग इत्यादि जे सांसर्गिक रोग असतात, त्यांच्या उत्पादक जंतूंना असलें दूषित आंतडें हें वस्ती करावयाला चांगलेंच ठाणें सांपडतें.

खरोखर जो मनुष्य आपलें आंतडें साफ व निर्दोष ठेवतो, त्याला अशा प्रकारचे रोग फारच क्वचित् जडतील. अशीच घाण आह्मीं जर शरीराच्या आंतील बाजूस साठूं दिली तर त्याचा परिणाम काय बरें होईल ? याची कल्पना करा. बाहेरच्या बाजूला कितीही स्वच्छता राखली आणि शरीरांतच असा उकिरडा सांठविला आणि त्यापासून रोगोत्पत्ति झाली, तर त्यांत आश्चर्य तें काय बरें ? मित्रहो ! ह्याचा थोडा तरी विचार करा.

ह्या कंटाळवाण्या विषयावर आणखीही शेंकडों पानें भरून काढतां येतील; पण त्यांचें आतां कारण नाहीं. आपणांस ह्या विषयावर सांगितलें इतकें पुरें झालें; पण ह्यावर आपण असें विचाराल कीं, " ठीक आहे. आपण सांगतां तें आह्मांला मान्य आहे; परंतु आह्मीं हा आंतड्यांतला खळमळ दूर करावा कसा ? आणि पहिल्यासारखी निकोप प्रकृति ठेवावी कशी ? " ह्याचें उत्तर हें:-" प्रथम कोठा साफ करून आंत सांचलेला खळमळ काढून टाकावा आणि मग आपण खुशाल, निर्मळ आणि सुदृढ राहावें आणि खालीं दिलेले निसर्गशास्त्राचे नियम पाळावेत." ह्या दोन्हीही गोष्टी कशा साधाव्यात तें आतां सांगतों.

आंतड्यामध्यें थोडा जरी मळ सांचला गेला, तरी तो अधिक पाणी घेऊन साफ हा केलाच पाहिजे व त्याला यथायोग्य चालन हें दिलेंच पाहिजे आणि पक्वाशयांत ज्या पेशी आहेत त्यांना उत्तेजित केल्या पाहिजेत; (ह्या उत्तेजित कशा करावयाच्या तें पुढें सांगितलें आहे.) परंतु अर्धे-अधिक लोक आह्मांस सहजीं असा प्रश्न करतील कीं, " आंतड्यामध्यें कमजास्त प्रमाणानें फार दिवसांचा कठीण, वाळलेला, नासका मळ (ज्याला

बहुतेक हिरवा रंग आलेला असतो तो) तेथें महिन्यांच्या महिने किंबहुना अधिकच काल पडून राहिलेला असतो; तेव्हां निघून जाण्यासाठीं त्याला चांगलासा उपाय तरी केलाच पाहिजे. नैसर्गिक पद्धति बरेच दिवस सुटली गेल्यामुळें हे लोक यातना भोगीत असतात; तेव्हां त्यांची प्रकृति पूर्ववत् ताळ्यावर येण्याला कांहीं तरी उपाय हा योजलाच पाहिजे. तो असा कीं, तेणेंकरून तें आंतडें साफ होऊन त्याची क्रिया पूर्ववत् चालावी. ह्याकरितां आपण आतां अशा वेळीं इतर प्राणी काय करतात तें पाहूं या. कित्येक शतकांपूर्वीं हिंदुस्थानांतील लोकांस असें आढळून आलें कीं, बगळ्यांच्या जातींपैकीं एक पक्षी-- हा पक्षी एक वेळ लांबचा प्रवास करून आला होता तो--मलावरोधानेंच अगदीं जर्जर झालेला होता. त्याला कोठें दाणे वगैरे यथेच्छ खावयास मिळाले होते; पण ते फार कठीण असल्यानें व्हावे तसे पचन झाले नसावेत, किंवा त्यावर पाणी प्यावयास पाहिजे होतें तितकें पाणीहि त्यास कोठें प्यावयास मिळालें नाहीं, किंवा दोहोंचाही योग एकदमच आला असावा. हा पक्षी नदीवर येऊन पोंचला, तेव्हां तो फार बेजार झालेला होता. तो इतका कीं, त्याला उडण्याचीसुद्धां ताकद नव्हती. तो नदीवर येऊन बसल्यानंतर त्यानें आपली चोंच व तोंड यांमध्यें नदीचें पाणी भरून घेतलें आणि मागें वळून त्यानें ती चोंच आपल्या मलद्वारांत घातली आणि तें चोचींतील व तोंडांतील पाणी आंतड्यांत भरलें. थोड्याच वेळानें तें पाणी आपोआप बाहेर आलें व त्याच्याच बरोबर पोटांतील मळही पण सारा बाहेर आला. ह्याप्रमाणें त्या पक्ष्यानें बऱ्याच वेळां केलें आणि आंतडीं अगदीं साफ झाल्यावर त्यानें एक क्षणभर विश्रांति घेतली आणि चांगली हुषारी आल्यावर त्या नदींतील यथेच्छ पाणी पिऊन तो आकाशांत भरारी मारून गेला; असा कीं, जणों काय त्याला कांहींच झालें नव्हतें.

कांहीं मोठमोठ्या लोकांनीं व भटाभिक्षुकांनीं हा प्रकार पाहिला व तो पक्षी निखालस पूर्ववत् ताजातवाना झालेला पाहिला. तेव्हां ते त्याबद्दल विचार करूं लागले. त्यांत एकानें अशी कल्पना काढली कीं, कित्येक म्हातारे लोक, मलावरोधानें फार बेजार झालेले दृष्टीस पडतात; ह्याकरितां

त्यांच्या मलद्वारांतून असें पिचकारीनें पाणी आंतड्यांत घालून त्यांचा कोठा साफ होऊन त्यांना बरें वाटतें कां तें पाहूं या. असें ह्मणून त्यांनीं एक पिचकारीसारखा उपयोग होईल असा एक पोकळ बोरूं काढून आणला आणि त्यांत नदीचें ताजें पाणी भरून तें मलावरोध झालेल्या ह्मातान्याच्या मलद्वारांतून आंतड्यांत भरलें; व त्याचा परिणाम फार विलक्षण झाला ! कांत जाऊन सापाचा जसा पुनर्जन्म होतो, त्याप्रमाणेंच त्या ह्मातान्याची अवस्था झाली. तो निखालस तरणा जवान बनला ! त्यानें नवीन नवीन कितीतरी बायका केल्या आणि तो आपल्या जातीचें काम पहिल्याहूनही चलाखीनें करूं लागला आणि थोड्याच दिवसांत तो आपल्या जातीचा प्रमुख बनला. हां हां ह्मणतां ही गोष्ट सर्वत्र पसरली. तेव्हां पुष्कळ तरुण लोक आपआपले थकलेले ह्मातारे तेथें आणून तो उपचार करूं लागले. तरुण जवानांनीं आपला ह्मातारा खाद्यांवरून उचलून आणावा आणि जातांना पहावें, तों तो खुशाल त्या मुलाबरोबर चालत जाई. ह्या प्रयोगाच्या संबंधानें प्राचीन कालचे जे जे लेख सांपडतात त्यावरून हे प्रयोग फारच मोठमोठे होत असत असें दिसतें; कारण त्यांत ग्यालनच्या ग्यालन पाणी सोडीत असें वर्णन आहे ! पण त्यामुळें त्या जातींतील हा मलावरोधाचा रोग नष्ट होऊन त्या सर्वांचीं आंतडीं अगदीं साफ झालीं आणि त्यापुढें त्यांच्या शरीरांत विषारी अंश मुळींच सांठेनासा झाला; परंतु असा असुरी उपाय सांगण्याच्या आह्मीं कांहीं भरीस पडत नाहीं; कारण आह्मीं कांहीं जातीचे पुढारी नव्हे हें लक्षांत ठेवावें.

होय. आकस्मिक स्थिति प्राप्त झाली ह्मणजे ती आंतड्यांत सांठलेली घाण कशी तरी बाहेर पडावी, ह्मणून निसर्गाला हांका मारते, ही गोष्ट खरी आहे आणि ती घाण काढून टाकण्याचा राजमान्य रस्ता ह्मणजे हाच. त्या बगळ्याचा किंवा करकोचा पक्ष्याचा पूर्वी सांगितलेला प्रयोग हा होय आणि त्याच जुन्या हिंदूंच्या उपकरणांना आतांच्या विसाव्या शतकांत परिपूर्ण स्वरूप आलें आहे. ह्यांत एक मुख्य काय ती रबराची स्वस्त दराची पिचकारी असते आणि तुमच्यापाशीं रंग उडविण्याची पिचकारी असेल, तर ती त्याहूनही उत्तम; पण बाजारांत दुसऱ्या स्वस्त दराच्या पिचकाऱ्य

मिळतात; त्या घ्याव्यात ह्मणजे झालें. हा 'बस्ति' किंवा 'एनिमा' ह्या नांवानें प्रसिद्ध आहे, तोच घ्यावा. एक पाइंट चांगलें ऊन पाणी घ्यावें, त्यांत हात घातला तर तो त्यांत सहज धरतां यावा, इतक्या बेताचें तें असावें. नंतर तें पाणी पिचकारीनें मलद्वाराकडून आंतड्यांत भरावें. तें पाणी कांहीं वेळ आंतड्यांत राहूं द्यावें. नंतर तें बाहेर सोडावें. ह्याची संवय करावयाला रात्रीची वेळ बरी. दुसऱ्या दिवशीं रात्रीं एक शेर पाणी घेऊन पूर्वींप्रमाणेंच तें सारें आंतड्यांत भरावें आणि तोच प्रयोग करावा. नंतर मध्यंतरीं एक रात्र जाऊं द्यावी आणि पुनः दोन रात्री सोडून ३ पाइंट पाणी आंत घालण्याचा प्रयत्न करावा. पुनः मध्यें दोन रात्री जाऊं द्याव्यात आणि मग दोन शेर पाणी आंत घालण्याचा प्रयत्न करावा. हळूहळू संवयं केली ह्मणजे दोन शेर पाणी आंतड्यांत जाऊं शकेल आणि पाणी जितकें अधिक जाईल तितका आंतील खळमळ अधिक स्वच्छ होऊन बाहेर पडेल. पाणी कमी झालें तर तर सांचलेला मल धुवून निघतो खरा; पण कठीण झालेला असतो तो मऊ मात्र होतो, बाहेर पडत नाहीं.

ह्याकरितां दोन शेर पाणी आंतड्यांत घालावयास भिण्याचें कारण नाहीं. आपल्या आंतड्यांमध्यें ह्यापेक्षांही पुष्कळ अधिक पाणी राहातें आणि कोणी कोणी एक एक ग्यालन पाण्याचाही प्रयोग करतात; पण इतकें पाणी ह्मणजे फार होतें असें आमचें मत आहे. आंतड्यांत पाणी भरावयाच्या पूर्वीं व नंतर पोट थोडेसें चोळावें आणि पाणी आंत गेलें ह्मणजे आपला मलावरोध नाहींसा व्हावा आणि शरीरांतील अभिसरण नीट चालावें; ह्मणून योग्यांचा परिपूर्ण प्राणायाम करीत जावा. ह्या प्रयोगाबद्दल इतर लोक काय ह्मणतील ह्याच्याकडे लक्ष द्यावयाचें नाहीं, तर आपण व्याधीपासून मुक्त होणें हा मुख्य मुद्दा आहे.

आंतड्यांत पाणी घालून वारंवार खळमळ बाहेर काढणें हें कांहीं मोठें आनंदाचें कृत्य आहे असें नाहीं, तेंही त्रासदायकच आहे; परंतु नासकाकुसका खळमळ महिनोगणती आंत कुजून त्रास करून घेत बसण्यापेक्षां हा एवढा त्रास पतकरला. कित्येक उदाहरणें आह्मीं तर अशीं पाहिलेलीं आहेत कीं, त्यांच्या आंतड्यांत मलाच्या गोळाचा गोळा सांठलेला होता

आणि त्याचा रंग इतका हिरवाहिरवाचार होता कीं, जणों काय गंज चढलेला तांब्याचा पत्राच ! त्यावरूनच तो शरीरांत राहिल्यानें मनुष्याची काय दशा होत असेल ह्याची कल्पना होईल. हें वाचावयालासुद्धां बरें वाटत नाहीं हें खरें आहे; परंतु आपण दुःखमुक्त होण्यासाठीं आणि शरीराचा अंतर्भाग निर्मल होण्याचें महत्त्व किती आहे, हें समजण्यासाठीं तें वाचणें भाग आहे. अशा प्रकारें तुह्मीं आपलें आंतडें धुऊन निर्मळ करूं लागलांत, ह्मणजे तुमचें आंतडें एक आठवड्यांतच आपलें कार्य आपोआप करूं लागेल. ह्याबद्दल आपल्याला अधिक त्रास घेण्याचें कारणच नाहीं; कारण त्याला पाण्यानें धुऊन काढण्याचीच आवश्यकता असते; तेवढी झाली असली ह्मणजे तुह्मीं केव्हांही बहिर्दिशेला जाऊन बसा कीं, नित्याच्या क्रमाप्रमाणें सर्व कांहीं होईल. हा आंतडीं धुण्याचा यथासांग प्रयोग होऊन २ दिवस पुरे झाले कीं, तुमचीं आंतडीं हळूहळू ताळ्यावर येऊन पूर्ववत् काम करूं लागतील.

आतां ही एक गोष्ट आपणांस येथें सांगणें इष्ट आहे कीं, हा पिचकारीचा प्रयोग आपण नेहमीं चालूं ठेवावा असें आमचें मुळींच ह्मणणें नाहीं; तें कांहीं नित्यकृत्यांतलें कृत्य नव्हे, ह्मणून त्याची आवश्यकताही नाहीं हें उघड आहे. इतकेंच नव्हे, तर त्याला स्वेच्छेनेंच निसर्गाप्रमाणें राहतां येईल, त्याचीं आंतडींही आपोआपच साफ होतील, त्याला ह्या पिचकारीसारख्या कृत्रिम उपायाची मुळींच गरज लागणार नाहीं; हीही पण आमची खात्री आहे. आह्मीं हा एनिमाचा किंवा पिचकारीचा जो प्रयोग सांगितला आहे तो फक्त पुष्कळ दिवस सांचलेल्या मळापासून होणाऱ्या यातना होतील तितक्या लौकर टळाव्या ह्मणून तो एक सोपासा उपाय सांगितला आहे इतकेंच. तरी पण त्यापासून कोणताही अपाय नाहीं. पहिल्या पद्धतीप्रमाणेंच रहाटी असेल तर महिन्यांतून एक वेळ एनिमा येण्यास हरकत नाहीं.

अमेरिकेमध्यें शिक्षक लोकांच्या अनेक शाळा आहेत. त्यांत प्रत्येक दिवशीं एनिमाचा उपयोग करीत असतात; परंतु आह्मांला ती गोष्ट पसंत नाहीं; कारण आमचें प्रमेय तर असें आहे कीं, "पूर्व स्थितीवर या. निसर्गाकडे वळा." आमची खात्री आहे कीं, निसर्ग कांहीं दररोज

पिचकारी मारावयास सांगणार नाहीं. योग्याची अशी खात्री असते कीं, भरपूर स्वच्छ व ताजें पाणी आणि नियमित बहिर्दिशेस जाण्याची संवय आणि ' आंतड्यांशीं थोडेसें बोलणें ' एवढें असणें अवश्य आहे. तेवढें असलें कीं, पुनः मलावरोधाची कधीं तक्रार राहणार नाहीं.

तुह्मीं प्रत्येक आठवड्यांतून एकदां किंवा त्याच्याहीं पूर्वीं पिचकारीचा प्रयोग करीत असलां तरी नेहमींप्रमाणें पाणी प्यावयाचें तितकें पीत जा आणि पाणी पिण्याच्या भागांत ज्याप्रमाणें सांगितलें आहे, त्याप्रमाणें सर्व कांहीं करा. दररोज दोन शेर पाणी पोटांत गेलें पाहिजे, ह्मणजे तुमची प्रकृति अगदीं ताळ्यावर आल्याचें दिसून येईल. प्रत्येक दिवशीं एका नियमित वेळीं शौचाला जाण्याची संवय ठेवा. त्यावेळेस तुमची इच्छा असो वा नसो; नियमांत व्यत्यय येऊं देऊं नका; ह्मणजे तुमची ती संवय हळूहळू तुमच्या अंगवळणीं पडेल आणि त्याच नियमानें मलशुद्धीही होत जाईल. नंतर पुनः एकवार एनिमाचा प्रयोग करावा. भिण्याचें कारण नाहीं. ह्याचें कारण इतकेंच कीं, ज्ञानतंतू हे रोजच्या संवयीनें कधीं कधीं दुर्लक्ष केलेले आढळून येतात. ह्याकरितां त्यांनाही एकवार पुनः जागृति दिलेली बरी. ह्यामध्यें कधीं अंतर करूं नका. हे प्रयोग जरी दिसण्यांत अगदीं साधे आहेत तरी ते अत्यंत गुणावह आहेत.

पेलाभर पाणी घेऊन ते चाखतांना कसें काय चाखावें याबद्दलचीही थोडीबहुत माहिती आपल्याला सांगितली, तर तीही फार हितावह होईल. आपल्याच मनाशीं आपण ह्मणावें " मी पाणी पितों, ह्याचें कारण माझ्या शरीरामध्यें पाण्याची फार आवश्यकता आहे. त्याच्या योगानें मला वेळच्या वेळीं व शौचास साफ ह्मणजे नेहमींप्रमाणें होईल; " आणि तोंडानें जें काय तुह्मीं ह्मणतां त्याप्रमाणेंच पुढें होणार असा मनाचाही निश्चय असूं द्या, ह्मणजे तुह्मांला फार त्वरित गुण येत जाईल.

आतां मी जें कांय आपल्याला सांगणार आहें, त्यांतील खरें तत्त्व काय आहे, ह्याचा तुमच्या मनाला उलगडा होईपर्यंत तुह्मी त्याला ' कांहीं तरी झूट ' असेंच ह्मणाल. (पण तें कसें करावें हेंच ह्या भागांत सांगतों आणि त्याचें कारण दुसऱ्या एखाद्या भागांत सांगूं.) हें सांगणें ह्मणजे आपल्या

आंतड्यांशीं बोलणें हें होय. पोटावर आंतड्याच्या ठिकाणावरून हात फिरवून हळूहळू त्यावर हातानें टिचक्या मारून त्याला सांगा. काय सांगावयाचें ? होय; सांगावयाचें, त्याच्याशीं बोलावयाचें. " हे आंतड्या ! ऐक. मी तुला आतां अगदीं धुऊन टाकून साफ करतों; ह्मणजे तूं ताजे-तवानें होशील. तुझें काम यथायोग्य चालावयास पुरेसें पाणी मी तुला देत आहें. आतां तुला तुझें काम वेळच्या वेळीं व यथायोग्य करतां येण्यासारखें आहे आणि तेंच तूं कर. " पुन्हांही आंतड्याच्या वरच्या बाजूनें हात फिरवून व पुनः टिचक्या मारून त्यास ह्मणावें कीं, " आतां तुला तें करावयाला कांहीं हरकत राहिली नाहीं, तर चालूं दे. " ह्मणजे तुमचें आंतडेंही यथायोग्य कार्य करतांना तुह्मांला दिसून येईल. असें करीत बसणें ह्मणजे निव्वळ पोरखेळ आहे असें आपल्यास वाटेल; पण बहुधा ह्यांतील मर्म काय तें आपण ' अनिच्छित ज्ञानतंतूंवर आपला अंमल कसा चालतो ' हा भाग वाचल्यावर आपल्यास कळेल. हा तरी एक शास्त्र-पद्धतीचाच प्रयोग आहे. ह्याच्या योगानें हांक मारणाराचें बलाबल व्यक्त होतें.

आतां मित्र हो ! आपण जर मलावरोधानें कुचमत असाल, अथवा कोणी कुचमत नसलां तरी तुह्मांला वर सांगितलेल्या गोष्टी हितावहच होतील. तुमचे गुलाबी गाल पुन्हां गुलगुलीत दिसावयास लागतील, तुमच्या तोंडावरच्या सुरकुत्या नष्ट होतील, तुमची पांढरी झालेली जीभ पुन्हां लालबुंद होईल, तुमचा श्वासोच्छ्वास चांगला चालेल, यकृताची कुरकुर आणि अशींच सारीं लक्षणें फक्त एका घाणेऱ्या आंतड्यापासूनच उद्भवत असतात आणि तें तसेंच राहिलें तर साऱ्याच शरीरांत तें विष भिनून जातें. ह्या आह्मीं सांगितलेल्या प्रयोगाला सुरवात करा कीं, तुह्मांला समाधान वाटूं लागेल आणि तुह्मी पूर्ववत् निर्मल, निरोगी व आनंदी असे व्हाल. आतां सरतेशेवटीं एका पेल्यांत स्वच्छ, निर्मळ, निवळ शंखपाणी भरून घ्या आणि तें पितांना असें ह्मणा " ह्यांतच काय तें योग्य व सुखसर्वस्व आहे. " आणि तें पाणी हळूहळू पितांना आपल्याशींच ह्मणा कीं, " हें पाणीच मला आरोग्य व पुष्टि देणारें आहे. हें खुद्द विधात्याकडून पौष्टिक औषध आलेलें आहे. "

प्रकरण चौदावें
योगप्राणायाम

मनुष्याचें जीवित हें सर्वस्वीं श्वासोच्छ्वासाच्याच क्रियेवर अवलंबून आहे. ह्मणजे " श्वासोच्छ्वास हेंच काय तें जीवन." प्राचीन मतांत व अर्वाचीन मतांत त्यांच्या उपपत्तीच्यां संबंधानें व कार्याच्या संबंधानें कितीही मतभेद असले तरी त्यांतील मुख्य मुख्य तत्त्वें आहेत तीं एकच आहेत.

श्वासोच्छ्वास ह्मणजेच प्राण, श्वासोच्छ्वास नाहीं तर प्राण नाहीं. श्वासोच्छ्वासावर केवळ उच्च प्रतीच्या प्राण्याचेंच जीवन व आरोग्य अवलंबून आहे असें नाहीं, तर अगदीं हलक्या प्रतीच्या प्राण्याचेंच नव्हे तर साऱ्या वनस्पतींचें जीवन व आरोग्यही ह्याच श्वासोच्छ्वासावर अवलंबून आहे.

तान्हें मूल उपजतांच एक लांबचलांब व खोल श्वास आंत ओढून घेतें आणि क्षणभर थांबून त्यांत असणारीं जीवनोत्पादक द्रव्यें आकर्षून घेऊन मग एक दीर्घ उच्छ्वास टाकतें आणि चमत्कार पहा ! त्याच्या इहलोकच्या जन्माला सुरवात होते. मरणोन्मुख झालेला ह्यातारा एक दीर्घ उच्छ्वास सोडतो आणि श्वास पुनः आंत ओढून घेतच नाहीं; कीं, संपलें त्याचें आयुष्य ! तान्ह्या मुलानें श्वास आंत ओढल्यापासून तों ह्यातान्यानें शेवटचा उच्छ्वास सोडीपर्यंतही एक श्वासोच्छ्वासांची लांबलचक कथाच आहे. जन्म ह्मणजे तरी काय ? श्वासोच्छ्वासांची एक लांबचलांब श्रृंखळाच आहे दुसरें काय ?

शरीराच्या सर्व कार्यांमध्यें श्वासोच्छ्वासांची क्रिया हीच काय ती महत्वाची मानली जाते; कारण खरोखरच शरीरांतील सारीं कार्यें ह्या एकावरच अवलंबून असतात. अन्नांवाचूनही मनुष्य कांहीं दिवस जगूं शकेल, पाण्यावांचूनही कांहीं काल कंठील; पण श्वासोच्छ्वासाशिवाय मात्र त्याची दहा पांच मिनिटेंसुद्धां जाणार नाहींत !

आणखी मनुष्याला श्वासोच्छ्वासावर केवळ जीविताकरतांच अवलंबून राहिलें पाहिजे असें नाहीं, तर जीवनशक्ती सारखी चालावी व रोगोत्पत्ति होऊं नये; ह्मणून त्यानें श्वासोच्छ्वास सोडावयाचा, तोसुद्धां शुद्ध रीतीनें सोडला पाहिजे. बुद्धिचातुर्यानें प्राणायाम करीत राहिलें तर आमचें जीवन-

सामर्थ्य वाढून आह्मींही जगावर कांहीं अधिक दिवस काढूं; अथवा निष्काळजीपणानें कसा तरी प्राणायाम केला, तर आमच्या जीवनतत्त्वाचाही ऱ्हास होऊन आमचें आयुष्यही कमी होईल.

मनुष्य आहे तसाच राहील तर त्याला श्वासोच्छ्वास करावयास शिकविण्याची ह्मणजे प्राणायामाची मुळींच गरज लागणार नाहीं. खालच्या प्रतीचे प्राणी आणि लहान लहान मुलें यथायोग्य श्वासोच्छ्वास करीत असतात; ह्मणजे नैसर्गिकरीत्या जसा श्वासोच्छ्वास करावयास पाहिजे, तसाच तीं करतात; पण अलीकडच्या सुधारकांनीं इतर बाबतींत जसा खेळखंडोबा करून सोडला आहे, तसाच ह्या श्वासोच्छ्वासाचाही पण केला आहे. त्यांनीं चालण्याच्या, बसण्याच्या व उभ्या राहण्याच्या पहिल्या नैसर्गिक पद्धति व संवयी सोडून देऊन भलभलत्याच उसनवार पद्धति लावून घेतल्या आहेत; त्यामुळें त्यांना जन्मादारभ्य असलेला शुद्ध श्वासोच्छ्वाससुद्धां धड करतां येत नाहीं. आजकाल श्वासोच्छ्वास जर कोणी बरोबर करीत असतील तर ते शुद्ध रानटी लोक करतात; कारण त्यांनीं अद्याप सुधारकांचे चोचले उचलले नाहींत !

सुधारलेल्या लोकांत यथायोग्य श्वासोच्छ्वास करण्याची संख्या फारच थोडी निघेल आणि त्याचा परिणाम काय तर छाती आवळलेली, खांदे जुळलेले आणि दम्यासारखे भयंकर रोग आणि त्यांतच कफक्षयासारखा राक्षशी अवतार ह्यांचा सुळसुळाट ! मोठमोठ्या ग्रंथकारांनीं ह्मटलेलें आहे कीं, शुद्ध प्राणायाम करणारांची एक पेढी, प्राणायाम करणारांची एक जातच उत्पन्न करूं शकते आणि त्या जातींत रोगराई व दुखणींबाणीं इतकीं तुरळक आढळतात कीं, तें पाहून मोठें आश्चर्य वाटतें. जुन्या दृष्टीनें पहा कीं, नव्या दृष्टीनें पहा. कोणत्याही कां दृष्टीनें पहाना; यथोक्त प्राणायाम आणि आरोग्य ह्यांचा जो निकट संबंध आहे तो तत्काळ दृष्टीस पडतो आणि खुलासेवार सांगताही पण येतो.

शारीरीक आरोग्य हें पुष्कळ अंशीं शुद्ध रीतीनें श्वासोच्छ्वास सोडण्यावर अवलंबून आहे असें अर्वाचिन शास्त्रवेत्त्यांचें ह्मणणें आहे. जुनें

मतवादी एवढेंच कबूल करून राहात नाहींत, तर त्यांचें ह्मणजे अर्वाचीन विद्वानांचें ह्मणणें तर बरोबर आहेच; पण त्याच्याहीपेक्षां त्याचा फायदा विशेष आहे, तो हा कीं, शुद्ध प्राणायामाच्या योगानें मनुष्याची मानसिक शक्ति, समाधान, आत्मविश्वास, निर्मल दृष्टि, नीति, इतकेंच नव्हे, तर प्राणायामशास्त्राच्या अभ्यासानें अध्यात्माचीसुद्धां वृद्धि होते. जुन्या पद्धतीचीं जितकीं ह्मणून विद्यालयें आहेत, तितकीं ह्याच शास्त्राच्या पायावर उभारलेलीं आहेत. प्राचीन तत्त्वज्ञानाच्या जितक्या शाळा आहेत, तितक्यांना ह्याच शास्त्राचा पाया आहे. हेंच ज्ञान जेव्हां पाश्चिमात्य लोक ग्रहण करून त्यांचा प्रत्यक्ष उपयोग करतील, तर तेंच त्यांचें दैवत होऊन बसेल; तेव्हां त्यांच्यामध्येंही नाना प्रकारचे चमत्कार झालेले दृष्टीस पडतील. पौर्वात्यांचें ज्ञान आणि पाश्चिमात्यांचा उपयोग ह्यांचा जर लग्नसंबंध जुळला तर त्याच्यापासून जें अपत्य निर्माण होईल तेंही दिव्यच निपजेल.

ह्या पुस्तकांत आह्मी योग्याचा प्राणायाम कसा असतो तें सांगणार आहों. त्यांत पाश्चिमात्य शारीरशास्त्र व आरोग्यशास्त्र एवढ्यांचाच अंतर्भाव होतो असें नाहीं, तर त्या विषयाच्या संबंधानें येणाऱ्या इतर बाजूंचाही पण अंतर्भाव होतो. त्यामध्यें पाश्चिमात्य शास्त्रवेत्ते ज्याला ' दीर्घश्वासोच्छ्वास ' इत्यादि नावें देतात, त्याच्याच अनुरोधानें प्राप्त होणारेंच शरीरसामर्थ्य दाखविलें जाणार नाहीं, तर त्या विषयांतील अज्ञात असणाऱ्या किरकोळ बाबीसुद्धां आह्मी दाखवून देणार आहों.

योगी ह्या अभ्यासाच्या योगानें आपल्या शरीरांतील प्राणावरही सत्ता चालवूं शकतो. तो आपल्या प्राणाचा जोराचा प्रवाह शरीरांतील कोणत्याही अवयवावर किंवा त्याच्या भागावर पाठवितो आणि तेणेंकरून त्या भागाला मजबुती आणतो व निरोगी करतो. पाश्चिमात्य शास्त्रवेत्तेबंधु जितकें जाणतात तितकेंच तोही जाणतो कीं, शुद्ध प्राणायामाच्या योगानें शरीरावर फार हितावह परिणाम होतो; पण ह्याहीपेक्षां त्याला आणखी एक गोष्ट अधिक माहीत असते; ती ही कीं, हवेमध्यें ऑक्सिजन, हायड्रोजन व नैट्रोजन भरलेला आहे, इतकेंच नव्हे, तर त्यांत त्यांच्याहूनही आणखी एक अधिक तत्त्व भरलेलें आहे आणि त्याचा रक्ताला ऑक्सिजनपेक्षांही

अधिक उपयोग होतो. हें तत्त्व कोणतें? तर प्राण. ह्या प्राणाविषयीं त्याला अधिक माहिती असते. ती पाश्चिमात्य लोकांना मुळींच समजत नाहीं. ह्या जीवनकलेच्या मुख्य तत्त्वाचा धर्म काय, तें हस्तगत कसें करावें, ह्याचीही त्याला परिपूर्ण माहिती असते. त्याला हेंही माहीत असतें कीं, कोणीही नियंत्रित प्राणायामाचा अभ्यास करून निसर्गशास्त्राच्या नियमांशीं आपल्या कृति अगदीं जुळत्या आणूं शकेल आणि क्षीण झालेल्या शक्तीही त्याला पुनः प्राप्त करून घेतां येतील. त्याला हेंही माहीत असतें कीं, प्राणायामाच्या अभ्यासानें आपले व दुसऱ्याचे रोगच दूर करतां येतात असें नाहीं, तर त्याच्या मलमलत्या संवयी, इच्छा, भीति, थकवा हींही सर्व नाहींशीं करतां येतात.

श्वासोच्छ्वासाच्या प्रश्नाचा विचार करतांना ज्याच्या योगानें श्वासोच्छ्वास चालतो, त्या यांत्रिक योजनेपासून आह्मीं आरंभ केला होता. जिच्यापासून श्वासोच्छ्वास बाहेर पडतो ती यंत्र सामुग्री:--(१) फुफ्फुसांची हालचाल. (२) फुफ्फुसाचा भाग ज्यामध्यें राहतो तो त्या छातीच्या पोकळ भागाचा तळ आणि त्याच्या बाजू. छाती हा एक पोट आणि मान ह्यांच्यामध्यें असणारा धडाचा भाग आहे. ह्याच्या पोकळीमध्यें [हिला छातीची पोकळी असेंच ह्मणतात.] मुख्यत्वेंकरून फुफ्फुसें आणि हृदय हींच असतात. ही छाती पाठीच्या कण्याला जोडलेली असते. फासळ्यांचें तिच्यावर आच्छादन असून तेथेंच छातीचें हाड असतें आणि खालच्या बाजूला 'डायाफ्रेम' नांवाचा पडदा असतो. ह्या सर्वांना मिळून साधारणपणें छाती किंवा वक्षस्थळ असें ह्मणतात. एखादी पेटी बंद करून ठेवावी, त्याप्रमाणें हीही बंद केलेली पेटीच आहे. ह्या पेटीचें बारीक टोंक वरच्या बाजूस वळलेलें आहे आणि त्या पेटीच्या पाठीला पाठीच्या कण्याचा आकार दिलेला आहे. पुढच्या बाजूला छातीचें हाड आणि बाजूला फासळ्या असा ह्या पेटीचा आकार आहे.

फासळ्यांची संख्या प्रत्येक बाजूस बारा ह्याप्रमाणें एकंदर चोवीस आहे आणि त्यांची एक एक बाजू पाठीच्या कण्यास जोडलेली आहे. फासळ्यांच्या, वरच्या बाजूच्या ज्या सात जोड्या असतात त्यांना अस्सल

फासळ्या असें ह्मणतात. ह्या थेट छातीच्या हाडाला जाऊन मिळालेल्या असतात आणि खालच्या फासळ्यांच्या पांच जोड्या असतात त्यांना 'उपफासळ्या' किंवा 'लोंबत्या फासळ्या' असें ह्मणतात; कारण त्या तितक्या कोणाशीं संलग्न झालेल्या नसतात. त्यांपैकीं सर्वांत वरच्या, त्या इतर फासळ्यांच्या टोंकांना जोडलेल्या असतात; पण बाकीच्यांना कशाचाच आधार नसतो. त्यांचीं टोंकें पुढच्या बाजूला मोकळींच असतात.

श्वासोच्छ्वास करतांना ह्या छातीच्या फासळ्या, दोन विशेष प्रकारचे स्नायूंचे थर असतात, त्यांच्या योगानें हालत असतात. ह्यांना 'अंतर्त्वचा' असें ह्मणतात. 'डायाफ्रेम' ह्मणून ज्या पडद्याचा उल्लेख केला, तोही एक स्नायूंचाच थर असून त्याच्या योगानें छातीची पोकळी व पोटाची पोकळी हे दोन्ही भाग अगदीं वेगवेगळे केलेले असतात.

श्वास आंत घेतांना स्नायू हे फुप्फुसें फुगवितात; अशीं कीं, त्यांत रिकामी जागा होऊन तींत शारीरशास्त्राच्या सुप्रसिद्ध नियमानुसार हवा भरते. श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेमध्यें प्रत्येक गोष्ट स्नायूंच्या हालचालीवर अवलंबून असते. तिलाच आह्मीं आमच्या सोयीसाठीं 'श्वासस्नायु' असें नांव देतों. ह्या स्नायूंची मदत असल्याशिवाय फुप्फुसाला फुगतां येणेंच शक्य नाहीं. ह्मणून प्राणायामशास्त्र ह्याच स्नायूंना यथायोग्य चालू ठेवण्यावर व त्यांच्यावर हुकमत चालविण्यावरच विशेषेंकरून अवलंबून आहे. हे स्नायू जर नीट आपल्या इच्छेप्रमाणें वागूं लागले, तर फुप्फुसांची हवीतशी हालचाल करून प्राणायामाचें हवें तें कार्य करून घेतां येईल आणि त्यामुळें आपणांस जीवनतत्त्व पुरविणारीं द्रव्यें हवेंतून पाहिजे तितकीं खुशाल शरीरास काढून घेतां येतील.

योगी लोक प्राणायामाचे साधारणपणें चार वर्ग करतात. ते असेः—

(१) उच्च प्राणायाम. (२) मध्यम प्राणायाम.
(३) कनिष्ठ प्राणायाम. (४) योग्याचा परिपूर्ण प्राणायाम.

आह्मी प्रथमतः पहिल्या तीन प्राणायामांच्या तीनु पद्धतींची माहिती सांगतों. चवथ्या प्रकारच्या माहितीचा विचार थोडासा अधिक विस्तारानें

करावयाचा आहे; कारण योग्यांचें परिपूर्ण प्राणायामशास्त्र त्याच पायावर विशेषेंकरून उभारलेलें आहे.

१ उच्च प्राणायाम

हा प्राणयाम किंवा श्वासोच्छ्वास घेण्याची तऱ्हा पाश्चिमात्य देशांत-सुद्धां ' वक्षास्थिप्राणायाम ' किंवा ' स्कंधास्थिप्राणायाम ' ह्या नांवांनीं प्रसिद्ध आहे. ह्या पद्धतीनें जो कोणी श्वासोच्छ्वास करावयास लागेल, त्याच्या छातीच्या फासळ्या उंच होतात आणि वक्षास्थि व स्कंधास्थि वर येतात आणि त्याच वेळीं पोट आंत ओढलें जाऊन त्याच्या आंतील भाग डायाफ्रेमच्या पडद्यावर येतो आणि तो आळीपाळीनें खालवर होतो.

छाती आणि फुप्फुस ह्यांचा वरचा भाग अतिशय लहान असतो; तरी-सुद्धां तो हालत असतो आणि त्यामुळेंही फुप्फुसांमध्यें थोडीशी हवा अधिक भरते आणि डायाफ्रेमच्या पडद्याचीही त्यांत आणखी मदत होते; कारण तोहि उचलतो. अशा रीतीनें त्या बाजूला दुसरें कांहींच उचलत नाहीं. या रीतीनें छाती वाढविण्याचा अभ्यास करतांना विद्यार्थ्यांची खात्री होईल कीं, आपण ' डोंगर पोखरला आणि उंदीर काढला ' ह्मणजे ह्यांत यातायात पडते फार आणि त्या मानानें फायदा असा कांहींच होत नाहीं.

उच्चप्रतीचा प्राणायाम ह्मणजे बहुतेक खष्टांत खष्ट असेच सर्व लोक समजतात. ह्याचें कारण तो साध्य करावयाला श्रम करावे लागतात, ते मनस्वी लागतात आणि फायदा होतो तो त्या मानानें फारच कमी होतो. ह्यामध्यें कष्ट फार आणि इष्ट थोडें. पाश्चिमात्य देशांतील लोकांमध्यें तर ही गोष्ट सर्वत्र आढळते कीं, पुष्कळ बायकासुद्धां ह्याचा अभ्यास करतात. गवई, धर्माध्यक्ष, वकील लोक आणि इतर लोकसुद्धां, ज्यांना खरोखर चांगलें समजतें, तेसुद्धां हा प्राणायाम अगदीं अडाण्यासारखा करतात.

अशा ह्या हेंगाडच्या रानटी प्राणायामाच्या पद्धतीमुळें श्वासोच्छ्वासांच्या इंद्रियांमध्यें आणि वायुस्तंभक इंद्रियांमध्यें तत्काळ रोगोत्पत्ति मात्र होते. ह्या असल्या पद्धतीनें सुंदर व धडधाकट अवयवांचें मातेरें उडून जातें आणि जिकडे तिकडे कर्कश आवाजांची आरडाओरड मात्र ऐकूं येते. ह्याच

पद्धतीनें जे श्वासोच्छ्वास करणारे आहेत, त्यांची दशा काय होते हें पुढें दिलेल्या ' मुखश्वास ' ह्या नांवाच्या प्रकरणांत सांगूं.

ह्या प्राणायामपद्धतीच्या संबंधानें आह्मीं जें काय सांगितलें, त्याबद्दल कोणाला कांहीं संशय वाटत असल्यास त्यानें आपल्या फुफ्फुसांतील हवा उच्छ्वासानें सारी बाहेर सोडावी आणि हात दोहों बाजूस धरून ताठ उभें राहावें; खांदे आणि छातीचें हाड उंच करून श्वास आंत ओढावा, ह्मणजे नेहमींपेक्षां ह्या श्वासाबरोबर कितीतरी हवा अधिक आली, हें प्रत्यक्ष मनाला भासूं लागेल. नंतर पुनः चांगला भरपूर श्वास आंत घ्यावा आणि छातीचें हाड व खांदे खालीं करून उच्छ्वास सोडावा; ह्मणजे त्याच्या अंगीं एक प्रकारची विलक्षण शक्ति प्राप्त होईल. ती ही कीं, त्याची स्मरणशक्ति वाढेल. लिहिलेलें किंवा छापलेलेंसुद्धां नाहीं, इतकें बोलणें त्याच्या ध्यानांत राहील.

२ मध्यम प्राणायाम

ही पद्धत पाश्चिमात्य देशांमध्यें ' फासळी प्राणायाम ' या नांवानें प्रसिद्ध आहे. ही पद्धत उच्च प्राणायामाइतकी जरी वाईट नाहीं, तरी ' कनिष्ठ प्राणायाम ' व ' योग्यांचा परिपूर्ण प्राणायाम ' ह्याहून फार भिन्न आहे. ह्या मध्यम प्राणायामामध्यें डायाफ्रेमचा पडदा वर उचलतो आणि पोट खालीं दबलें जातें. फासळ्या थोड्याशा उचलतात व छातीही थोडीशी पसरते. ज्या लोकांनीं मुद्दाम होऊन ह्या प्राणायामाचा अभ्यास ह्मणून केलेला नाहीं, अशा सामान्य मनुष्यांनासुद्धां हें करतां येतें. त्याच्या दोन पद्धति सर्वत्र प्रसिद्ध आहेत. त्या आपल्या पुढें ओघानुसार दाखवून देऊं व त्यांतील विशेष मुद्देही थोडक्यांत सांगूं.

३ कनिष्ठ प्राणायाम

प्राणायामाचे जे दोन प्रकार पूर्वी सांगितले, त्यांच्यापेक्षां हा तिसरा प्रकार पुष्कळच चांगला आहे आणि अर्वाचीन कालांतील पुष्कळ पाश्चिमात्य लेखकांनीं त्याचे गुणही पण घेतले आहेत आणि त्याला ' उदर प्राणायाम, ' ' दीर्घ प्राणायाम, ' ' अंतस्थ प्राणायाम ' इत्यादि नांवें दिलीं आहेत. हा विषय चर्चेस निघाल्यामुळें लोकांचें लक्ष तिकडे वेधून राहिलें

आहे; कित्येक त्याच्या अभ्यासास लागल्यामुळें त्यांचें हितही होत आहे; पण कित्येकांना ती साधते, कित्येकांना ती साधत नाहीं. ह्यामुळें कित्येकांना सुखावह होते, तर कित्येकांना ती त्रासदायक होते. कनिष्ठ प्राणायामाच्या नांवाखालीं प्राणायामाचे शेंकडो प्रकार निघालेले आहेत आणि ही नवी (?) पद्धत शिकण्यासाठीं जिज्ञासू लोक पैसाही पाण्यासारखा ओततात! तरी सुद्धां आह्मीं पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें अखेर त्यांचें हितच होतें; कारण जे जे कोणीं पाण्यासारखा पैसा खर्ची घालून नवी प्राणायामाची पद्धत ह्मणून शिकतात, ती तरी जुन्या पद्धतीचेंच एक रूपांतर असल्यानें तेवढ्यानेंसुद्धां त्यांच्या पैशाची किंमत ही भरून येतेच ह्यांत शंका नाहीं; कारण कोणतीही प्राणायामाची पद्धत असूं द्या, त्यांत उच्च प्रतीच्या आणि कनिष्ठ प्रतीच्या प्राणायामाचा कांहींना कांहीं तरी भाग हा असावयाचाच. तेवढा जरी पदरांत पडला तरी त्याची किंमत भरून निघालीच.

पाश्चिमात्य देशांतील पुष्कळ लेखक जरी उत्तमोत्तम प्राणायामासंबंधानें बोलतात व लिहितात तरी, योग्याची खात्री आहे कीं, तो एक त्या प्राणायाम-पद्धतीचा प्रकार आहे, अंश आहे. हीच पद्धति प्राचीनकालीं पूर्णपणें प्रचारांत होती व तिलाच " परिपूर्ण प्राणायाम " असें ह्मणत; तथापि हेंही कबूल केलें पाहिजे कीं, ह्या ' परिपूर्ण प्राणायाम ' पद्धतीचा यथायोग्य अभ्यास घडेपर्यंत कनिष्ठ प्राणायामाच्या तत्त्वांची ओळख असणें अत्यंत अवश्य आहे.

आतां पुनः डायाफ्रेमीसंबंधानें थोडासा विचार करूं या. तो कसा काय करावयाचा ? आपल्याला हें दिसून आलेंच आहे कीं, डायाफ्रेम हा एक स्नायूचा पडदा असून त्याच्या योगानें पोट व छाती याचे दोन निरनिराळे विभाग होतात आणि त्याच्या आंतील अवयवही निरनिराळे होतात. हा पडदा हालत चालत नसला, तर तो पोटावर टोपीसारखा अर्धवर्तुलाकृति असलेला दिसतो. ह्मणजे पृथ्वीवरून पाहाणाराला ज्याप्रमाणें आकाशकटाह दिसतो, त्याप्रमाणेंच डायाफ्रेमचा पडदाही पोटावर असाच घुमटाच्या आकाराचा दिसतो. ह्यामुळें छातीकडील बाजूला ज्या डायाफ्रेमच्या पड्याच्या कडा

असतात, त्या कांहींशा खालीं होऊन त्याला झांकतात आणि त्या एखाद्या टेकडीसारख्या किंवा टणू आल्यासारख्या दिसतात. डायाफ्रेमचा पडदा हालू लागला ह्मणजे ही त्याची टणूसारखी दिसत असलेली बाजू खाली दबते आणि डायाफ्रेमच्या पडद्याचा पोटावर दाब बसतो आणि पोटाचा भाग वर येतो.

कनिष्ठ प्राणायामामध्यें पूर्वी सांगितलेल्या प्राणायामाच्या पद्धतीपेक्षां फुफ्फुसें अधिक खेळतीं राहतात आणि त्यामुळें त्यांत हवा भरते तीही अधिक भरते. ही गोष्ट पाश्चिमात्य लेखकांपैकीं पुष्कळांना कळत नाहीं आणि कनिष्ठ प्राणामपद्धतीलाच [त्यांनीं तिलाच उदरप्राणायाम असें नांव दिलें आहे] उच्च प्रतीची व सर्वांत श्रेष्ठ शास्त्रपद्धति असें ह्मणतात; परंतु सर्वांत प्राणायामाची उत्कृष्ट पद्धति कोणती तें पौरस्त्य योग्यांसच कळतें व पाश्चिमात्य लोकांपैकींही कित्येकांस आतां ती माहीत झाली आहे. योग्याच्या परिपूर्ण प्राणायामपद्धतीपेक्षां इतर प्राणायामांच्या पद्धतींत अधिक त्रास पडतो, ह्याचें कारण इतर पद्धतींमध्यें फुफ्फुसें हवेनें भरावीं तशीं भरतच नाहींत. कनिष्ठ प्राणायामपद्धतींतसुद्धां फुफ्फुसांच्या पोकळीचा एक विवक्षित अंशच काय तो परिपूर्ण भरतो हीच काय ती विशेष गोष्ट आहे. उच्च प्राणायामामध्येंसुद्धां फुफ्फुसांचा वरचाच भाग हवेनें भरतो. मध्यम प्राणायामामध्यें तरी फुफ्फुसांचा मधला भाग व थोडासा वरचा भाग एवढाच काय तो हवेनें भरतो. कनिष्ठ प्रतीच्या प्राणायामामध्यें फुफ्फुसाचा फक्त खालचा भाग आणि मधला भाग एवढाच काय तो भरतो. जे जे भाग हवेनें परिपूर्ण भरतात, ती ती प्राणायामाची पद्धत त्या त्या भागांना उपयोगी आहे, हें तर उघडच आहे. पद्धत कोणतीही असो, जी फुफ्फुसांची सारी पोकळी हवेनें भरील, तीच पद्धत मनुष्याला अत्यंत मोल्यवान होय; कारण तिच्याच योगानें हवेंतील ऑक्सिजन अधिक प्रमाणानें शोषण केला जातो आणि प्राणाचा सांठाही पुष्कळ अधिक होतो. प्राणायामशास्त्रामध्यें परिपूर्ण प्राणायाम हीच काय ती सर्वांत श्रेष्ठ पद्धति असल्याचें योग्यास माहीत असतें.

योग्यांचा परिपूर्ण प्राणायाम

योग्यांच्या परिपूर्ण प्राणायामामध्यें उच्च प्राणायामांतील, मध्यम प्राण-

यामांतील व कनिष्ट प्राणायामांतील उत्तमोत्तम भाग व प्रत्येकांतील त्याज्य भाग ह्या सर्वांचा समावेश होतो. ह्याच्या योगानें श्वासोच्छ्वासक्रियेचीं सर्व इंद्रियें, फुफ्फुसांचा प्रत्येक भाग, प्रत्येक वातपेशी व श्वासोच्छ्वासक प्रत्येक स्नायु हीं खेळतीं राहातात. प्राणायामाच्या पद्धतीनें श्वासोच्छ्वासाचीं सर्व इंद्रियें कार्यतत्पर होतात आणि त्यामुळें थोड्याशा श्रमांत फायदा पुष्कळ होतो. छातीची पोकळी प्रत्येक बाजूनें विस्तृत होते आणि इंद्रियं यांचा प्रत्येक भाग आपआपलें काम झटून करतो.

ह्या प्राणायामपद्धतींतील अत्यंत महत्त्वाचा गुण हा कीं, श्वासोच्छ्वास करणारे स्नायु मोकळेपणानें वावरत असतात आणि इतर प्राणायामपद्धतींत त्यांचा कांहीं विवक्षित भाग मात्र काम करीत असतो. परिपूर्ण प्राणायामामध्यें इतर स्नायूबरोबर फासळ्यावर अंमल चालविणारे स्नायूही झपाट्यानें कार्य करीत असतात. त्यामुळें ज्या जागेंत फुफ्फुसें राहतात, ती जागाही विस्तृत होते आणि अवयवांना लागेल तेव्हां मदतही करते. ह्या प्रयोगामध्यें अंतःशक्तीला ह्या कार्यामध्यें जेवढी जेवढी ह्मणून स्वतंत्रता हवी असते, तिची ती पूर्तता करून घेते कांहीं स्नायु खालच्या फासळ्या एका कक्षेंत घट्ट धरून राहतात; तर दुसरे कांहीं स्नायु त्यांना बाहेरच्या बाजूस वांकवितात.

तसेंच ह्या पद्धतीमध्यें डायाफ्रेमच्या पडद्यावर आपला परिपूर्ण अंमल चालत असल्यामुळें तो आपलें कार्य अगदीं मनःपूर्वक करतो आणि त्यामुळें त्या कार्याचें प्रमाणही वाढतें.

फासळ्यांच्या हालचालीमध्यें पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें खालच्या फासळ्या डायाफ्रेमीच्या अनुरोधानें हालत असतात व ती त्यांना थोडथोडी खालच्या बाजूस ओढीत असते. दुसरे स्नायु असतात ते त्यांना मूळ ठिकाणावर ठेवीत असतात आणि अंतस्थ स्नायु असतात, ते त्यांना बाहेर ढकलीत असतात आणि ह्या मिश्र कृतीमुळें छातीच्या मधील पोकळी अत्यंत विस्तृत होते. आणखी ह्याच स्नायूंच्या कृतीला दुसरीही एक भर पडत असते; ती ही कीं, वरच्या अंगच्या फासळ्यासुद्धां आंतील स्नायूंवर उचलतात व

जोरानें बाहेरच्या बाजूस दाबतात, त्यामुळें छातीच्या वरच्या बाजूची पोकळीही बेसुमार वाढते.

ह्या ज्या प्राणायामाच्या चार पद्धति दिल्या आहेत, त्यांचा आपण जर लक्षपूर्वक अभ्यास कराल, तर आपल्याला तत्काल दिसून येईल कीं, ह्या परिपूर्ण प्राणायामाच्या पद्धतींत इतर तिन्हीही पद्धतींतील सर्व क्रिया व सर्व फायदे एकत्र रीतीनें प्राप्त होतातच; पण त्यांशिवाय इतर फायदे ह्मणजे इतर स्नायूंच्या मिश्रक्रियेमुळें छाती भरदार होणें, तिची पोकळी विस्तृत होणें, डायाफ्रेमची क्रिया सुरळीत चालणें इत्यादि अनेक लाभ होतात.

योग्यांचा परिपूर्ण प्राणायाम हा योगशास्त्रांतील प्राणायामाचा मूळ आधार आहे. ह्याकरितां जिज्ञासूंनीं त्याचाच परिपूर्ण अभ्यास केला पाहिजे; ह्मणजे तो ह्याच पुस्तकांत जे प्राणायामाचे अनेक प्रकार सांगितलेले आहेत त्यांचा अभ्यास करून त्यांतील फायदा मिळण्याची आशा करण्यापूर्वींच प्राणायामशास्त्राचा श्रेष्ठ गुरूच होऊन राहील. मात्र त्यानें अर्धामुर्धा अभ्यास करून सोडतां उपयोगी नाहीं, तर आपला श्वासोच्छ्वास बरोबर ताळ्यावर येईपर्यंत त्याचा पिच्छा पुरविला पाहिजे. ह्याला अभ्यास केला पाहिजे, दम धरला पाहिजे आणि अंगांत धैर्य पाहिजे. ह्या गोष्टींशिवाय त्यांत कधींच सिद्धि येणें नाहीं. प्राणायामशास्त्राची सिद्धि तात्कालिक होण्यासारखा मार्ग असा कांहींच नाहीं. त्याला जिज्ञासूनें अभ्यासच केला पाहिजे, तरच सिद्धि प्राप्त होईल. ह्या प्राणायामाचा परिपूर्ण अभ्यास केल्यानंतर जें फल प्राप्त होतें तें फार मोठें असतें आणि ज्याला तो साध्य झाला, तो मनुष्य फिरून आपण होऊन जुनी व अशुद्ध पद्धत कधींच स्वीकारणार नाहीं. इतकेंच नव्हे, तर तो आपल्या मित्रमंडळींनाही सांगेल कीं, ‘ मीं जितके कष्ट सोसले तितक्यांचें यथायोग्य फळ मिळालें. ’ आतां पुढील विषय न सांगतां व ह्या पुस्तकांत येणारा मनोरंजक भाग व नाना प्रकार ह्यांच्या ऐवजीं आपल्याला आतां ह्याच गोष्टी सांगतों. ह्याचें कारण ह्या योग्याच्या प्राणायामशास्त्राची आवश्यकता, महत्त्व हीं आपल्याला पूर्णपणें कळून चुकलीं आहेत; ह्यास्तव आपल्याला पुनः पुनः हेंच सांगतों कीं, “ चला; आम्हीं दोघीमत चला कीं, फळ हें तुमच्या मागोमाग चालत

येईल; पण हा पायाच डळमळीत कराल, तर वरची सारी इमारत आज ह्मणा किंवा उद्यां ह्मणा ढासळून पडणारच!"

योग्याच्या परिपूर्ण प्राणायामाचा अभ्यास कसा वाढवावा हें सुद्धां कदाचित् ह्यापेक्षांही सोप्या मार्गानें सांगतां येण्यासारखें आहे, नाहीं असें नाहीं. प्रत्यक्ष श्वासोच्छ्वास करून दाखवून मग त्याची माहिती सांगितली तरी चालण्यासारखें आहे व त्याच्या मागून तुमच्या जन्मापासून अपुऱ्या श्वासोच्छ्वासानें झालेलें नुकसान भरून येण्याकरितां छाती विस्तृत होण्याचा, स्नायूंस दृढ बनण्याचा, फुफ्फुसें कार्यक्षम होण्याचा व्यायाम करावा हेंही सांगितलें तरी चालेल; पण हेंही येथें सांगणें आह्मांस इष्ट दिसतें कीं, परिपूर्ण प्राणायाम ही कांहीं जबरदस्तीची वस्तु नाहीं किंवा ती लोकविलक्षण आहे अशांतला भाग नाहीं; इतकेंच नव्हे, तर तो उलट एक मूळपायावर—नैसर्गिक वागणुकीवर येण्याचा मार्ग आहे. सशक्त रानटी तरुण मनुष्य आणि सुधारलेल्या लोकांचें सशक्त मूल आणून पहा; तर तीं दोघेंही सारख्याच रीतीनें श्वासोच्छ्वास करतांना आढळतील; पण सुधारलेल्या मनुष्याला कृत्रिम रहाणीची, कपड्यालत्त्यांची वगैरे संवय लागते; त्यामुळें त्याची जन्मादारभ्य संवय सुटते आणि जन्मसिद्ध हक्क नष्ट होतो. आह्मीं आमच्या वाचकांस पुन्हां आठवण देतों कीं, परिपूर्ण प्राणायामामध्यें प्रत्येक श्वासाबरोबर हवेनें सारें फुफ्फुस भरलेंच पाहिजे अशी कांहीं आवश्यकता नाहीं. परिपूर्ण प्राणायामाच्या पद्धतीला जेवढी हवा लागते, तेवढी हवा सरासरी कोणालाही श्वासाबरोबर आंत घेऊन ती फुफ्फुसांच्या सर्व भागांवर आंतल्या बाजूनें खेळवितां येते. मग ती हवा थोडी असो कीं फार असो; परंतु प्रत्येकाला प्रत्येक दिवशीं पुनः पुनः परिपूर्ण प्राणायामासाठीं हवा ओढून घ्यावी लागते. आपलें शरीर चांगल्या स्थितींत व निरोगी रहावें असें वाटेल, तेव्हां जसजशी संधि सांपडेल, तसतसा हा प्राणायाम करावा व त्यासाठींच तो अभ्यास करणें जरूर आहे.

खालीं दिलेल्या साध्या व सोप्या व्यायामावरूनसुद्धां परिपूर्ण प्राणायाम ह्मणजे काय ह्याची कल्पना आपल्या मनांत उतरेल.

(१) ताठ बसा किंवा उभे रहा. नाकानेंच श्वासोच्छ्वास करा. सारखा श्वास आंत ओढून घ्या. प्रथम फुफ्फुसांच्या खालचा भाग भरा. डायाफ्रेमचा पडदा हालूं लागला, ह्मणजे तो पुरे करा, ह्मणजे तो हळूहळू खालीं जाऊन उदरस्थ अवयवांना दाबून धरील आणि पोटाच्या भोंवतालची चामडी पुढें रेटील. नंतर खालच्या फासळ्या, छातीचें हाड आणि छाती फुगवून फुफ्फुसांचा मध्यभाग हवेनें भरावा. त्यानंतर छातीचा वरचा भाग पुढें रेटून, वरच्या बाजूच्या फासळ्यांच्या सहा सात जोड्यांसुद्धां छाती उंच करून फुफ्फुसांचा मोठा भाग हवेनें भरावा. ह्या शेवटच्या कृतीमध्यें पोटाच्या खालचा भाग थोडासा आंत ओढला जाऊन तो फुफ्फुसांना टेका देतो व फुफ्फुसांचा अगदीं वरचा भाग भरून काढण्यालाही मदत करतो.

वाचकांना सकृद्दर्शनींच असें आढळून येईल कीं, ह्या श्वासोच्छ्वासामध्यें तीन प्रकारच्या भिन्न भिन्न हालचाली होतात; परंतु ही कल्पना कांहीं खरी नाहीं. श्वास ओढणें सारखें चालूं राहतें आणि खालच्या डायाफ्रेमच्या पडद्यापासून तों कंठास्थीच्या प्रदेशांतील छातीच्या अत्युच्च भागापर्यंत असलेली छातीची सारी पोकळी सर्वांचीच सारखी हालचाल झाल्यामुळें विस्तृत होते. आंत श्वास ओढतांना हिसडे देऊं नका. एकसारखी श्वासाची क्रिया बिनधोक चालेल असें करा. अभ्यासास लागलें ह्मणजे आपोआपच श्वास घेतांना त्याचे तीन प्रकार होऊन तिन्ही हालचाली होऊं लागतात आणि त्यामुळें श्वासोच्छ्वासही बिनहरकत एकसारखा सुरू होतो. तुह्मी थोडासा अभ्यास करा कीं, एक दोन सेकंदांतच तुह्मांला उत्तम श्वास घेतां येऊं लागेल.

(२) हा श्वास थोडेसे सेकंद (क्षणभर) थांबवून ठेवा.

(३) नंतर अगदीं हळूहळू सोडा. छाती अगदीं हालूं देऊं नका आणि फुफ्फुसांतून हवा जसजशी बाहेर पडेल त्याप्रमाणें पोट थोडथोडें ओढून व थोडेंसें उंच करीत जा. हवा सारी बाहेर पडली, ह्मणजे पोट व छाती सैल सोडा. थोडीशी संवय झाली, ह्मणजे हाही व्यायाम अंगवळणीं पडेल आणि ह्या कृतीची प्रवृत्ति एकदां सुरू झाली कीं, मग आपोआपच सारें होऊं लागेल.

ह्या प्राणायामाच्या पद्धतीनें ही गोष्ट समजून येईल कीं, श्वासोच्छ्वासाचीं जेवढीं जेवढीं ह्मणून इंद्रियें आहेत तीं तीं सारीं कार्य करीत असतात आणि अतिशय दूर दूर असलेल्या वातपेशीसुद्धां फुफ्फुसांच्या दरोबस्त भागांना व्यायाम घडतो. छातीची पोकळी तर साऱ्या बाजूंनीं विस्तृत होते. शिवाय आपल्याला हेंही कळून येईल कीं, परिपूर्ण प्राणायाम हा खरोखर कनिष्ठ, मध्यम व उच्च प्राणायामांचेंच एक मिश्रण आहे. त्याच्या योगानें प्रत्येकाला त्यामध्यें हवे तितके लौकर प्राविण्य मिळवितां येतें आणि तेंसुद्धां अशा रीतीनें कीं, सारखा परिपूर्ण आणि सर्वांगपरिपूर्ण अशा प्राणायामाचें.

हाच प्राणायाम आपण एखादा मोठा आरसा पुढें ठेवून कराल, तर तुह्मांला पुष्कळ प्रकारें सोपें जाईल. आपण आपल्या पोटावर हलकेच हात ठेवावेत, ह्मणजे त्याची हालचाल कसकशी होते हेंही आपल्याला कळून येईल. श्वास आंत घेतांना अखेरीस थोडेसे खांदे वर उचललेले बरे. तसेंच कंठास्थीही थोडासा उचलून उजव्या हाताच्या फुफ्फुसाच्या वरच्या लहान भागांत मोकळेपणें हवा जाऊं द्यावी; कारण ह्या ठिकाणीं कधीं कधीं सूक्ष्म जीव पोसले जातात.

अभ्यासास लागावयाच्या पूर्वीं परिपूर्ण प्राणायामाच्या योगानें आपल्याला थोडाबहुत त्रास सोसावा लागेल; पण थोडा अभ्यास झाला कीं, आपण त्यांत प्रवीण व्हाल आणि एकदां तुह्मांला त्याचा अभ्यास घडला कीं, फिरून तुह्मी आपण होऊन पहिल्या जुन्या पद्धतीचा कधींही स्वीकार करणार नाहीं.

प्रकरण पंधरावें.

शुद्ध प्राणायामाचें फल.

परिपूर्ण प्राणायामाच्या अभ्यासानें जो लाभ होतो तो साद्यंत सांगतां येणें कठीणच आहे. आणखी ज्या जिज्ञासू लोकांना ह्या पुस्तकाचा पुढचा भाग लक्षपूर्वक वाचावयाचा असेल त्यांना तर तें सांगण्याची तादृश आवश्यकताही नाहीं.

परिपूर्ण प्राणायामाच्या अभ्यासानें कोणताही पुरुष अथवा स्त्री क्षयरोगांतून मुक्त होईल. फुफ्फुसांपासून होणाऱ्या कोणत्याही व्यथा त्यांस होणार नाहींत आणि थंडीच्या कोणत्याही विकाराची बाधा होणार नाहीं. श्वासनलिकेसंबंधानें कोणत्याही प्रकारची अशक्तता जाणवणार नाहीं. क्षयरोग होतो तो बहुतकरून श्वासामध्यें जावा तितका ऑक्सिजन न गेल्यामुळें प्राणतत्त्व कमी होऊनच होत असतो. प्राणतत्त्व कमी पडलें कीं, शरीराचा भाग पोकळ होतो, निःसत्त्व होतो, ह्मणून त्यावर रोगजंतु हल्ला करतात. अपुऱ्या श्वासोच्छ्वासाच्या योगानें फुफ्फुसांचा पुष्कळ भाग उपयोगांत येत नाहीं. तो तसाच पडून राहतो आणि तो रोगजंतूंना आमंत्रण देतो. ते येऊन तो भाग पोकळ करतात आणि रोगोत्पत्ति होते. फुफ्फुसांची त्वचा चांगली सुदृढ असली, तर ती रोगजंतूंच्या उत्पत्तीला प्रतिबंध करते. ह्याकरतां फुफ्फुसांची त्वचा (आवरण) नेहमीं घट्टमुट्ट ठेवली पाहिजे आणि ती ठेवण्याला फुफ्फुसांचें कार्य नेहमीं यथायोग्यच घडलें पाहिजे.

कोणताही क्षयरोगी पहा. त्याची छाती ही जुळलेलीच असावयाची ! ती अशी कां होते ? ह्याचें कारण एवढेंच कीं, हे लोक श्वासोच्छ्वास करतात तो यथायोग्य रीतीनें करीत नाहींत. त्यामुळें त्यांची छाती वाढतही नाहीं आणि पसरतही नाहीं. जो कोणी परिपूर्ण प्राणायामाचा अभ्यास करील त्याची छाती उत्कृष्ट रीतीनें भरदार व पुष्ट होईल. ज्यांची छाती जुळलेली असते, ते जर प्राणायामाचा अभ्यास करतील, तर त्यांची छातीही पूर्ववत् होईल. अशा प्रकारच्या लोकांना जर आपल्या आयुष्याचें कांहीं मोल वाटत असेल, तर त्यांनीं आपल्या छातीची पोकळी विस्तृत केली पाहिजे. आपण उघड्या हवेवर पडलों हें बरें नाहीं असें तुह्मांस वाटेल; तेव्हां तुह्मीं थोडासा जोरानें परिपूर्ण प्राणायामाचा अभ्यास करा कीं, थंडी ह्मणून तुह्माला जाणवणार नाहीं. अंगांत हुडहुडी भरली, तर थोडा वेळ जोरानें श्वासोच्छ्वास करा कीं, तुमच्या साऱ्या शरीरांत ऊब येईल. पुष्कळ थंडीचे विकार परिपूर्ण प्राणायामानें बरे होतात आणि कांहीं एक दिवस लंघन केल्यानें साफ नाहींसे होतात.

रक्ताचा बरेवाइटपणा नेहमीं त्याच्या ऑक्सिजनच्या संयोगावर अवलंबून असतो. त्यामुळें त्याला जितका ऑक्सिजन पोंचावयाचा तितका न पोंचला तर रक्ताचा पोषक गुण कमी होऊन त्यांत अपायकारक द्रव्यें मिश्रित होतात आणि शरिराला पौष्टिक पदार्थांची वाण पडते आणि रक्तामध्यें ती घाण तशीच राहिली, तर शरीरही हटकून विषारी होतें.

सारें शरीर व त्याच्या प्रत्येक भागांतील प्रत्येक अवयव ज्या अर्थी पौष्टिकतेसाठीं रक्तावरच अवलंबून असतो, त्या अर्थी अशुद्ध रक्ताचा परिणाम साऱ्या शरीरावर भयंकरच होत असला पाहिजे. त्याला अगदीं उघडा उपाय ह्मणजे हा कीं, 'परिपूर्ण प्राणायामाचा' अभ्यास हा होय.

यथायोग्य श्वासोच्छ्वास केला नाहीं, तर पक्वाशयाला आणि इतर पोषक इंद्रियांना फार यातना भोगाव्या लागतात. ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळेंच त्यांच्या पोषणाची हयगय होते असें नाहीं, तर अन्नाला रक्तांतून ऑक्सिजन शोषून घ्यावा लागतो तो तें पचन होण्यापूर्वी व रक्ताशीं एकरूप होण्यापूर्वी मिळावा लागतो. तो न मिळाल्यामुळें तो पाचक रस व रक्तस्वरूप किती अशुद्ध होत असेल ह्याची कल्पना करावी आणि ह्या सर्वांचें मूळ कारण काय ? तर अडमुठा श्वासोच्छ्वास ! रक्ताचें स्वरूपच जर बरोबर नाहीं, तर त्यानें पोसलें जाणारें शरीरही दिवसेंदिवस क्षीणच होत जाणार. भूक लागावयाची नाहीं, शारीरिक थकवा वाढावयाचा व ताकद नष्ट व्हावयाची. ह्या सर्वांचें कारण बरोबर श्वासोच्छ्वास करतां न येणें हें होय.

श्वासोच्छ्वास नीट केला नाहीं, तर ज्ञानतंतूंनासुद्धां विकृति जडते. त्याचप्रमाणें मेंदू, पाठीचा कणा, मज्जाचक्र आणि प्रत्येक ज्ञानतंतु हेंही रक्ताच्या अभावामुळें पोषण होत नाहींत; तेव्हां त्यांच्यापासून नवें ज्ञान उत्पन्न होणार कसें ? ते नवें ज्ञान उत्पन्न करण्याला, सांठविण्याला किंवा इतर लोकांस देण्यालाही असमर्थ होतात. त्यांना फुफ्फुसांतून हवा तेवढा ऑक्सिजन घ्यावयास न मिळाल्यामुळें ते फार अयोग्य रीतीनें पोसले जातात. ह्यांत आणखी एक असें आहे कीं, श्वास करणें तो अयोग्य मार्गानें केल्यास ज्ञानतंतूंचा प्रत्यक्ष प्रवाह किंवा जेथून त्या प्रवाहाचा उगम होतो तो झराच शुष्क होतो; पण ही गोष्ट प्रस्तुत विषयाला थोडीशी सोडून

आहे. ह्याकरितां ती ह्या पुस्तकाच्या इतर प्रकरणांतच सांगूं; कारण तूर्त आह्माला सांगावयाचें तें एवढेंच कीं, ज्ञानतंतूंच्या कार्यांतही त्यांचा प्रवाह क्षीण झाल्यामुळें व्यत्यय येतो आणि त्यालाही अप्रत्यक्ष रीतीनें अज्ञानजन्य श्वासोच्छ्वासक्रियेचा परिणाम भोगावा लागतो.

परिपूर्ण प्राणायामाच्या अभ्यासामध्यें श्वास घेतांना डायाफ्रेमच्या पडद्याचा थोडासा संकोच व विकास होऊन त्याचा थोडासा तरी यकृतावर, पक्वाशयावर व इतर अवयवांवरही दाब पडतो. तो यकृताच्या गतीशीं एकरूप होऊन ह्या साऱ्या अवयवांचें मर्दन करतो, त्यांचें कार्य करण्यास उत्तेजन देतो व रोजच्या कामाला धैर्य देतो. प्रत्येक श्वास घेतांना त्यालाही अंतस्थ व्यायाम घडतो. तेणेंकरून रक्ताच्या अभिसरणाला, पौष्टिक क्रियेला व पचनेंद्रियालाही मदत होते. उच्च प्राणायामामध्यें किंवा मध्यम प्राणायामामध्यें हें अंतस्थ मर्दन होत नसल्यामुळें त्यांना हा फायदा मिळत नाहीं.

पाश्चिमात्य देशांतील लोकांचें आतांशाच कोठें शरीरजोपासनेकडे लक्ष वेधलें आहे, ही मोठी संतोषाची गोष्ट होय; पण त्यांच्या ह्या चावटळींत बाह्य स्नायूंचा व्यायाम केला ह्मणजे सारें ओटोपलें असें मात्र नव्हें, ही गोष्ट विसरतां कामा नये. अंतरावयवांनाही अवश्य व्यायाम झाला पाहिजे. त्यांचा नैसर्गिक व्यायाम ह्मणजे प्राणायाम. डायाफ्रेम हें निसर्गाचें अंतरावयवांच्या व्यायामाचें मुख्य साधन आहे. त्याच्या हालचालीनें पचनेंद्रियें आणि पोषकेंद्रियें ह्या महत्त्वाच्या इंद्रियांची हालचाल होते. प्रत्येक श्वासाबरोबर व उच्छ्वासाबरोबर तीं त्यांचें मर्दन करतात, त्यांना उत्तेजित करतात, त्यांत जोरानें रक्त भरतात; आणि पुन्हां दाबून तें बाहेर काढतात आणि प्रत्येक अवयवावर ही क्रिया चालूं ठेवतात. शरिराचा कोणताही भाग किंवा अवयव यथायोग्य व्यायाम न घडल्यामुळें यथायोग्य कार्य करीत नाहीं आणि अंतस्थ व्यायामाच्या अभावामुळें डायाफ्रेमची क्रिया सुरू होऊन ती त्याला दुसऱ्या भागाकडे नेते. परिपूर्ण प्राणायाम डायाफ्रेमीसुद्धां सर्वांसच गति देतो; त्यामुळें छातीच्या खालच्या व वरच्या भागालाही व्यायाम होतो. हा कृतीमध्यें खरोखरच ' परिपूर्ण ' खरा.

ही परिपूर्ण यौगिक प्राणायामपद्धति पाश्चिमात्य शारीरशास्त्रापासून तों पौर्वात्य तत्त्वज्ञान व तत्त्वशास्त्रापर्यंत ज्याला ह्मणून आरोग्य मिळविण्याची व तें कायम राखण्याची इच्छा असेल, त्या प्रत्येक स्त्रीपुरुषाला व मुलाला केवळ प्राणदाती आहे. तिचा साधेपणा हाच. पाण्यासारखा पैसा ओतून आरोग्यासाठीं धावाधाव करीत बसण्यापेक्षां तिचा आधीं विचार करावयास सांगतों. आरोग्य हेंच प्रत्येकाच्या दाराशीं आपण होऊन ठोठावीत असतें; पण त्याला कोणी जबाबच देत नाहीं. मालक जो दगड फेंकून देतात, तोच दगड खरोखर ह्या आरोग्यमंदिराच्या पायाची कोणशिळा आहे !

प्रकरण सोळावें.

प्राणायामाचा अभ्यास

योगीलोकांमध्यें सर्वत्र प्रसिद्ध असलेले प्राणायामाचे तीन प्रकार आह्मी खालीं देत आहों. पहिला योगीलोकांचा ' पवित्रीकरण प्राणायाम ' ह्मणून प्रसिद्ध आहे. ह्या प्राणायामाच्या योगानें फुफ्फुसांमध्यें कोणताही विकार असला तरी योगीलोक दूर करतात. कोणताही प्राणायाम करोत, तो संपवितांना हा ' पवित्रीकरण प्राणायाम ' करूनच ती क्रिया पुरी करतात. ह्या पुस्तकांतही आह्मी हाच प्राणायाम देणार आहों. तसेंच ' ज्ञानमय ' प्राणायामही आह्मी ह्यांत देणार आहों. हा कितीएक वर्षांपासून त्यांच्या प्रचारांत आहे; परंतु शरीरसामर्थ्यशास्त्रज्ञांनीं त्यामध्यें आजपर्यंत कोणत्याही प्रकारची सुधारणा केलेली नाहीं. कित्येकांनीं गुरूपासून तो शिकून मात्र घेतला आहे. तसेंच आह्मी ह्यामध्यें ' वाङ्मय प्राणायाम ' ही देणार आहों. ज्यांच्या मनाला उदासीनता प्राप्त होईल, ज्यांचा स्वरभंग होत असेल, अशा लोकांना पौर्वात्य योगी, हा प्राणायाम सांगत असतात. आह्मांला वाटतें, ह्या पुस्तकांत ह्या तीन प्राणायामापेक्षां जरी अधिक कांहीं नाहीं, त्या अर्थी पाश्चिमात्य विद्वानांना त्यांत कांहीं अर्थ वाटणार नाहीं; तरी पण ही प्राणायामांची देणगी तुह्मांस तुमच्या पौर्वात्य बंधूंकडून आलेली आहे असें समजून तरी तिचा आपण अभ्यास करा.

यौगिक पवित्रीकरण प्राणायाम.

योगीलोकांचा हा एक मोठा आवडता प्राणायाम आहे. त्यांना जेव्हां जेव्हां फुफ्फुसें साफ करावींशीं वाटतील किंवा त्यांस जरा चालन द्यावेंसें वाटेल, तेव्हां ते हा प्राणायाम करतात. ह्या प्राणायामाबरोबर इतर प्राणायामांचासुद्धां ते ह्याच्याबरोबर अभ्यास करतात. तोही अभ्यास ह्या पुस्तकांत आह्मी सांगणारच आहोंत. ह्या पवित्रीकरण प्राणायामाच्या योगानें फुफ्फुसें साफ होऊन त्यांना चालन मिळतें, वातपेशींना उत्तेजन मिळतें आणि श्वासोच्छ्वासइंद्रियांना अखंड गति प्राप्त होते आणि त्या सर्वांस सुदृढ स्थितींत राहतां येतें. शिवाय ह्याच्या योगानें साऱ्या शरीरालाच नवी हुषारी येते तें वेगळेंच. वक्ते, गवयी वगैरे लोकांचा गळा दुखूं लागला असतां त्यांनीं हा प्राणायाम अवश्य करावा, ह्मणजे त्यांचें मन अगदीं प्रसन्न होईल.

(१) पूर्णपणें श्वास आंत घ्या.

(२) ती हवा थोडा वेळ तशीच थांबवून धरा.

(३) ओंठ जरा जुळवून चिंचोळे करा, जणों काय तुह्मी शीळच घालणार आहां. [परंतु गाल फुगवूं नका.] नंतर थोडथोडी हवा त्या भोंकातून सोडा; पण चांगली जोरानें सोडा. नंतर एक क्षणभर थांबा, आंतील श्वासही कोंडून धरा. नंतर थोडीशी अधिक हवा बाहेर सोडा. ह्याप्रमाणें आंतील हवा सारी बाहेर पडेपर्यंत असेंच पुनः पुनः करा. ओंठाच्या भोंकातून श्वास बाहेर सोडावयाचा तो खूप जोरानें सोडावयाचा हें लक्षांत ठेवा.

फार थकवा आला असेल तर असा श्वासोच्छ्वास वारंवार करीत जावा, ह्मणजे मनुष्याला अगदीं ताजा दम येतो. जे ह्याचा अभ्यास करतील त्यांची त्याबद्दल खात्री होईलच. ह्या प्राणायामांतील कृति अगदीं सहज व आपोआप साध्य होईपर्यंत त्याचा अभ्यास करावा, ह्मणजे ह्याच पुस्तकांत जे कितीएक व्यायाम दिलेले आहेत त्यांचेंही साहजिक ज्ञान प्राप्त होईल.

योग्यांचा ज्ञानमय प्राणायाम.

हा प्राणायाम योग्यांच्या अगदीं नित्याभ्यासांतीलच आहे. ह्याच्यायोगानें ज्ञानतंतूंना मनस्वी उत्तेजन येतें आणि मनुष्याची ताकद वाढते. ज्ञानतंतुजालाला उत्तेजित करणें, ज्ञानतंतूंची शक्ति वाढविणें, त्यांचा उत्साह कायम

राखणें आणि त्यांना प्राणाचा पुरवठा करणें हेच त्याचे गुण आहेत. ज्ञानतंतूंचे जे मोठमोठे कंद आहेत त्यांच्यावर उत्तेजक भार टाकणें, हाच त्याच्या अंगचा प्रधान गुण आहे. त्यामुळें ज्ञानतंतूंचें सारें जाळें उत्तेजित होऊन त्याला जोर येतो आणि तें सर्व शरीराच्या भागावर ज्ञानाचा प्रवाह फार वेगानें सोडतें.

(१) ताठ उभे रहा.

(२) पूर्णपणें श्वास आंत घ्या आणि तसाच कोंडून धरा.

(३) आपले हात दोन्हीं आपल्या समोर ताठ धरा; पण ते थोडेसे सैलच असूंद्यात. पुरेसा ज्ञानतंतूंचा प्रवाह त्यांतून चालूंद्या.

(४) स्नायू हळूहळू अंकुचित करीत करोत, त्यांच्यामध्यें जोर ठेवून हळूहळू ते हात मागें खांद्याकडे आणा. असे कीं, ते खांद्यापर्यंत येऊन पोंचतील तेव्हां अशा घट्ट मुठीं मिटा कीं, त्याबरोबर थोडासा धक्का बसलासा वाटेल.

(५) नंतर स्नायु ताठ धरून, ती मूठ हळूच बाहेर करा आणि लागलीच जोरानें मागें ओढून घ्या [इतकी कीं तिला चांगला तणाव बसेल] ह्याप्रमाणें पुष्कळ वेळ करा.

(६) तोंडांतून जोरानें उच्छ्वास बाहेर सोडा.

(७) पवित्रीकरण प्राणायामाचा अभ्यास करा.

ह्या प्राणायामाचा गुण आपल्या मुठी जोरानें परत घेण्यावर आणि स्नायूला तणावे देण्यावर फार अवलंबून आहे आणि फुफ्फुसें फुगविण्यावर आहे हें तर सांगावयाला नकोच. हा प्राणायाम वारंवार केला पाहिजे. आमची पाश्चिमात्य मंडळी हा प्राणायाम करतांना " पट्टा "च घालून करतात! तसा " कंबरपट्टा " मात्र घालीत जाऊं नये.

योग्यांचा वाङ्मयप्राणायाम.

हा एक वाणी शुद्ध करण्याचा एक यौगिक प्राणायाम आहे. ह्या प्राणायामाच्या योगानें योग्याच्या स्वराला कांहीं अद्भुत माधुर्य येतें. त्याचा आवाज खणखणीत होतो, मृदु होतो, अगदीं स्पष्ट निघूं लागतो आणि त्याच्या अंगीं एखाद्या मृदंगाप्रमाणें घुमूं लागतो. ह्या प्राणायामाचाही ते विशेष रीतीनें अभ्यास करीत असतात; त्यामुळें त्यांचा कंठ मधुर, गोड,

हवा तसा, पाहिजे त्या रागरागिण्या काढतां येण्यासारखा, केवळ अलौकिक होऊन त्याच्या ताना अशा कांहीं मजेदार निघतात आणि त्यांमध्यें अनेक स्वरांचा असा कांहीं मिलाफ होतो कीं, तो ऐकून ऐकणाराचें मन प्रसन्नच व्हावें. खालीं दिलेल्या पद्धतीचा थोडे दिवस अभ्यास केला, तर हे वर सांगितलेले गुण अनुभवास येतील व तोच अभ्यास झटून केल्यास ते योग्याच्या ह्या दिव्य वाणीच्या उपभोगास पात्र होतील. आतां हें तर उघडच आहे कीं, हा प्राणायाम प्रसंगोपात करावयाचा आहे; हा कांहीं प्रत्येक दिवशीं करावयाचा अभ्यास नव्हे.

(१) फार हळूहळू पण एकसारखा नाकानें भरपूर श्वास आंत ओढून घ्या. जितका अधिक वेळ घेववेल तितका अधिक वेळ घ्या.

(२) थोडा वेळ तसाच थांबवून धरा

(३) आणि तोंड एकदम पसरून एकाच उच्छ्वासाबरोबर सारी हवा जोरानें बाहेर सोडून द्या.

(४) पवित्रीकरण प्राणायामानें फुफ्फुसांना विश्रांति द्या.

गायनामध्यें आणि भाषणामध्यें स्वरोत्पत्ति कशी होते. ह्याच्या खोल विचारांत न शिरतां, आह्मी एवढेंच सांगतों कीं, अनुभवावरून हें कळण्यासारखें आहे कीं, स्वराची शक्ति, गुण व कमावणी ही कंठांतील वागिंद्रियावरच सर्वस्वीं अवलंबून असते असें नाहीं, तर ती गोष्ट मुखांतील वर्णोच्चारांच्या स्नायू वगैरेंचीही त्याला पुष्कळ मदत लागते. पुष्कळ लोकांची छाती विस्तृत असूनही स्वर निघतो तो अगदीं किरटा निघतो आणि दुसऱ्या कितीएकांची छाती अगदीं चिंचोळी असूनही त्यांच्या आवाजांत जोर व खणखणीतपणा विशेष असतो. येथें आह्मीं एक मौजेचा प्रयोग देतों, तोही करून पहा.

एका आरशासमोर उभे रहा; तुमचें तोंड सुरकुतून शीळ घाला आणि मग तुमच्या त्या तोंडाचा आकार आणि एकंदर चर्या पहा आणि मग आपण बोलतां तसे साहजिक बोला किंवा गाणें गा आणि त्यांतील फरक लक्षांत आणा. फिरून कांहीं वेळ शीळ घालीत रहा आणि मग आपले ओंठ व चेहरा जसाच्या तसा कायम ठेवून थोडेंसें गाणें ह्मणा आणि त्यापासून स्वर, माधुर्य, स्पष्टपणा व गोडी किती उत्पन्न होते ती पहा.

खालीं दिलेले सात प्राणायाम योगीलोकांना फार प्रिय आहेत. त्यांपासून फुफ्फुसें, स्नायू, सांधिबंध, वातपेशी इत्यादिकांची फार वाढ होते. हे प्राणायाम दिसण्यांत जरी अगदीं साधे व सोपे आहेत, तरी त्यांचा गुण फार बिनमोल आहे. त्यांच्या साधेपणावरून त्यांत कांहीं अर्थ नाहीं असें मात्र वाटूं देऊं नका; कारण त्यांच्यामध्यें गुण येतात, ते योग्याच्या लक्षपूर्वक अभ्यासानें येत असतात. असे किती तरी प्रयोग त्यांच्या हातून वारंवार घडत असल्यामुळें त्या सर्वांचा हा सारभूत प्राणायाम आहे. यांत अननुभूत असें कांहींच नाहीं.

१ श्वास कोंडून धरणें.

हाही प्राणायाम अत्यंत महत्त्वाचा आहे. ह्याच्या अंगांत श्वासोच्छ्वासाचे स्नायु मजबूत करण्याचा गुण असून त्याच्यापासून फुफ्फुसेंही सुदृढ होतात. ह्याचा वारंवार अभ्यास केल्यास छातीही भरदार होते. योग्यांना असेंही आढळून आलें आहे कीं, परिपूर्ण प्राणायामानें फुफ्फुसें भरल्यानंतर प्रसंगोपात तो श्वास जर कोंडून धरला, तर तो फार फायदेशीर होतो. तो केवळ श्वासोच्छ्वासेंद्रियांनाच नव्हे, तर पोषक इंद्रियांना, ज्ञानतंतूंना व प्रत्यक्ष रक्तालासुद्धां त्याचा फायदा मिळतो. त्यांना हेंही आढळून आलें आहे कीं, प्रसंगोपात हा श्वास कोंडून धरला, तर पूर्वी घेतलेल्या श्वासानें फुफ्फुसांतील हवा जी शिल्लक राहते, ती ह्याच्या योगानें स्वच्छ होते आणि रक्ताला पुन: ऑक्सिजन मिळतो. त्यांना हेंही माहीत आहे कीं, अशा प्रकारें श्वासाचा अवरोध केला, तर तो सारी खराब झालेली हवा एकत्र जमवितो आणि उच्छ्वास टाकतांना ती तो बाहेर घेऊन जातो आणि तिच्याबरोबर शरीरांतील दुसरीही घाण बाहेर काढतो आणि रेचकानें ज्याप्रमाणें आंतडीं साफ होतात, त्याप्रमाणें त्याच्या योगानें फुफ्फुसेंही साफ होतात. कोठ्यामध्यें, यकृतामध्यें, रक्तामध्यें आणि श्वासामध्यें कांहीं बिघडाबिघड झाली ह्मणजे योगीलोक ह्याच प्राणायामाची शिफारस करतात; कारण हीं बहुधा फुफ्फुसांमध्यें वारा खेळावा तसा न खेळल्यानें उत्पन्न होत असतात. असे ह्या प्राणायामाच्या अंगीं अद्भुत गुण असल्यामुळें आमच्या वाचकांसही आह्मी याच प्राणायामाची शिफारस करीत आहों.

खालीं दिलेल्या पद्धतीवरून ह्या प्राणायामाची कृति स्पष्टपणें समजून येईल.

(१) ताठ उभे रहा.

(२) पुरता श्वास आंत ओढा.

(३) धरवेल तेथपर्यंत आंत कोंडून धरा.

(४) आणि मग उघड्या तोंडांतून जोरानें बाहेर सोडा.

(५) पवित्रीकरण प्राणायामाचा अभ्यास करा.

प्रथम प्रथम हा श्वास फार वेळ कोंडून धरतां येणार नाहीं; परंतु थोड्याशा अभ्यासानें त्यांत पुष्कळ सुधारणा झाल्याचें दिसून येईल. आपला अभ्यास वाढविण्याचीच तुमची इच्छा असेल, तर तुह्मी बरोबर खिशांतील घड्याळ घेऊन वेळ पहात जा.

२ फुफ्फुसांतील वातपेशीला उत्तेजन.

हा प्राणायाम फुफ्फुसांतील वातपेशींना उत्तेजित करण्यासाठीं योजलेला आहे, तरी नवीन अभ्यास करणारांनीं तो अधिक करूं नये व त्यांतील कोणतीही क्रिया जोरानें करूं नये. प्रथम प्रथम कित्येक लोकांना ह्यापासून भोंवळ येते. तसें वाटल्यास थोडेंसें वाटोळें फिरावें आणि प्राणायाम करावयाचा बंद करावा.

(१) हात बाजूला धरून ताठ उभे रहा.

(२) श्वास अगदीं हळू परंतु सारखा सोडा.

(३) श्वास घेतांना बोटांच्या शेवटांच्या छातीवर टिचक्या वाजवा.

(४) फुफ्फुसें भरलीं ह्मणजे श्वास कोंडून धरा आणि पंजांनीं छातीला चापट्या मारा.

(५) पवित्रीकरण प्राणायाम करा.

हा व्यायाम साऱ्या शरिराला फार उत्तेजक व पुष्टिदायक आहे. योगीलोक ह्याचा अभ्यास फार करतात. अपुऱ्या श्वासोच्छ्वासाच्या योगानें फुफ्फुसांतील पुष्कळ वातपेशी कांहींच काम करीनाशा होतात आणि बहुधा त्या झिजणीसच लागतात. कसा तरी श्वासोच्छ्वास करण्याची ज्यांना वर्षानुवर्ष संवय लागलेली असते, त्यांना हें सोपें वाटणार नाहींच कीं, अशा ह्या निकामी झालेल्या वातपेशी पूर्ण प्राणायामानें एकदम काम करावयास लागतील;

परंतु ह्या प्राणायामाच्या योगानें हें इच्छित कार्य झाल्यावांचून राहणार नाहीं. मात्र त्याला अभ्यास झटून केला पाहिजे.

३ फासळ्यांचा विस्तार.

आह्मी आपल्याला हें समजून सांगितलेंच आहे कीं, फासळ्या ह्या कूर्चांनीं आंवळलेल्या असतात आणि त्या पाहिजे तितक्या विस्तार पावतात. यथायोग्य श्वासोच्छ्वास केला, तर फासळ्या ह्या एक मोठा महत्त्वाचा भाग उचलतात; तेव्हां प्रसंगोपात त्यांचा लवचिकपणा कायम ठेवण्यासाठीं त्यांनाही थोडासा व्यायाम द्यावा तो बरा. पाश्चिमात्य देशांतील लोकांपैकीं पुष्कळ लोक नीट बसत नाहींत व नीट उभे राहत नाहींत त्यामुळें त्यांच्या छातीच्या फासळ्या थोड्याबहुत कठीणही होतात आणि थोड्याबहुत ताठही होतात; परंतु ह्या प्राणायामानें त्या सर्व नीट होतील.

(१) ताठ उभे रहा.

(२) शरीराच्या प्रत्येक बाजूस एक एक हात ठेवा. काखा धरवतील तितक्या उंच धरा. आंगठे पाठीपर्यंत पोंचतील असे, हाताचे दोन्ही तळवे छातीच्या दोन्हीं बाजूला आणि बोटें अगदीं वक्षस्थळाच्या समोर.

(३) परिपूर्ण श्वास आंत ओढून घ्या.

(४) थोडावेळ श्वास कोंडून धरा.

(५) नंतर हळूहळू दोन्ही बाजू दाबा आणि हळूहळू उच्छ्वास सोडून द्या.

(६) पवित्रीकरण प्राणायामाचा अभ्यास करा.

हा प्राणायामाचा अभ्यास बेताबातानेंच करावा, फार करूं नये.

४ छातीचा विस्तार.

कोणताही मनुष्य काम करूं लागला तर त्याच्या छातीला कधीं बांक येतां कामा नये. आपलें प्रकृतिमान पूर्वस्थितीवर येण्याला आणि छाती विस्तृत होण्याला ह्या प्राणायामाचा अभ्यास फार उपयोगी आहे.

(१) ताठ उभे रहा,

(२) परिपूर्ण श्वास आंत घ्या.

(३) तो कोंडून धरा.

(४) दोन्ही हात पुढें पसरा आणि दोन्ही गच्च आवळलेल्या मुठी खांद्यांशीं एका रेषेंत येतील अशा एकत्र करा.

(५) नंतर त्या मुठी जोरानें मागें घ्या त्या अशा कीं, खांद्यापासून हात अगदीं सरळ दोहों बाजूस दोन रहावेत.

(६) नंतर पुनः नं० ४ प्रमाणें रहा आणि पुन्हां नं० ५ प्रमाणें करा. असा क्रम बराच वेळ चालूं द्या.

(७) तोंड उघडून जोरानें उच्छ्वास सोडा.

(८) पवित्रीकरण प्राणायाम करा.

हा प्राणायामही बेताबातानेंच करा, फार करूं नका.

५ चलत्प्राणायाम.

(१) मस्तक थोडेंसें उंच, हनुवटी थोडीशी खालीं आणि खांदे मागें करून चाला आणि पावलें मोजा.

(२) परिपूर्ण श्वास आंत घ्या, (आणि मनांतल्या मनांत) १,२,३, ४,५,६,७,८, ह्याप्रमाणें प्रत्येक पावलाला एक एक अंक मोजा आणि आठ अंक मोजीपर्यंत श्वास घेण्याचा काल वाढवा.

(३) नाकांतून हळूहळू उच्छ्वास सोडा आणि १,२,३,४,५,६,७,८, असे प्रत्येक पावलास एक एक अंक मोजा.

(४) हा श्वासोच्छ्वास घेतांना मध्येंच विसावा घ्या; परंतु १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ असे प्रत्येक पावलाला अंक मोजून चालत रहा.

(५) अगदीं पुरेसें वाटेपर्यंत असाच क्रम चालूं द्या. नंतर थोडासा विसावा घ्या आणि पुनः करावेंसें वाटेल तेव्हां करा. ह्याप्रमाणें दिवसांतून बराच वेळ करा.

कांहीं योगीलोक हा प्राणायाम करतांना १, २, ३, ४ असे अंक मोजतांना मध्येंच श्वास कोंडून धरतात आणि ८ अंक मोजीपर्यंत उच्छ्वास सोडतात. ह्यांपैकीं आपल्याला जो बरा वाटेल त्याचाच अभ्यास करावा.

६ प्रातःप्राणायाम.

(१) मस्तक उंच, नजर समोर, खांदे मागें, गुडघे ताठ, दोन्ही बाजूला दोन हात असे ठेवून लष्करी बाण्यानें ताठ उभे रहा.

(२) नंतर पायांच्या बोटावर भार देऊन शरीर हळूहळू उंच करा, परिपूर्ण श्वास घ्या; पण तो अगदीं हळू व सारखा घ्या.

(३) तसेंच उभें राहून श्वास कोंडून धरा.

(४) हळूहळू शरीर खालीं करून पहिल्याप्रमाणें व्हा आणि असें करतांना हळूहळू नाकानें उच्छ्वास सोडून द्या.

(५) पवित्रीकरण प्राणायाम करा.

(६) नंतर एकदां उजवा पाय वर करून व एकदां डावाच पाय वर करून हीच कृति पुनः पुनः करा.

७ रुधिराभिसरणाला उत्तेजक.

(१) ताठ उभे रहा.

(२) परिपूर्ण श्वास आंत घेऊन तो कोंडून धरा.

(३) थोडेंसें पुढें वांका आणि एक वेताची काठीसारखी घट्ट धरा आणि हळूहळू आपला सारा भार त्या छडीवर घातलासा करा.

(४) धरलेली काठी सोडून द्या आणि पहिल्याप्रमाणें व्हा आणि हळूहळू उच्छ्वास सोडून द्या.

(५) असें बराच वेळ करा.

(६) पवित्रीकरण प्राणायाम करून पुरे करा.

हा प्राणायाम हातामध्यें काठी किंवा वेताची छडी घेतल्याशिवायसुद्धां करतां येतो. हातांत काठी किंवा छडी घेतली आहे असें समजूनच तसा भार देत जावा. हाही योग्यांचा एक आवडता प्राणायाम आहे. ह्याच्या योगानें धमन्यांतून जें रक्त शरीराच्या टोंकाटोंकापर्यंत वाहत जात असतें, त्याला उत्तेजन मिळतें आणि फुप्फुसें श्वास आंत घेतांना हवेबरोबर जें ऑक्सिजन ग्रहण करतें त्या फुप्फुसांत व हृदयांत तेंच अशुद्ध रक्त शिरांच्या द्वारें परत आणण्याला मदत करतो. रक्ताचें अभिसरण कमी पडलें ह्मणजे हवेंतून ऑक्सिजन घेण्यापुरतें फुप्फुसांमध्यें रक्तच राहात नाहीं आणि त्यामुळें प्राणायामाचासुद्धां व्हावा तितका फायदा होत नाहीं. विशेषेंकरून अशा वेळीं हा प्राणायाम करणें उत्तम. प्रसंगानुसार परिपूर्ण प्राणायामही नियमितपणें करीत जावा.

प्रकरण सतरावें.

नासिकद्वारें आणि मुखद्वारें श्वासोच्छ्वास करणें.

यौगिकप्राणायामशास्त्रांतला अगदीं पहिला धडा शिकावयाचा ह्मणजे नाकानें श्वासोच्छ्वास कसा करावा आणि आपल्याला जी तोंडानें श्वासोच्छ्वास करण्याची संवय आहे ती कमी करावयाची.

मनुष्याच्या श्वासोच्छ्वासक्रियेची यंत्ररचना अशी केलेली आहे कीं, त्याला तोंडानेंही श्वासोच्छ्वास करतां यावा व नाकानेंही करतां यावा; परंतु त्यांपैकीं चांगली पद्धत कोणती व वाईट पद्धत कोणती हा एक मोठा महत्त्वाचा प्रश्न आहे; कारण एकीच्या योगानें आरोग्य आणि सामर्थ्य ह्यांची वृद्धि होते आणि दुसरीच्या योगानें रोग व अशक्तपणा हीं घरांत येतात ! परंतु नाकानें श्वासोच्छ्वास करणें हेंच पद्धतशीर होय. हें कांहीं वाचकांस सांगण्याची आवश्यकता आहे असें आह्मांस वाटत नाहीं; पण अरेरे ! ह्या क्षुल्लक गोष्टींत सुद्धां ह्या सुशिक्षित ह्मणविणाऱ्या लोकांचा इतका अडाणीपणा आहे कीं, तो पाहून मोठें नवल वाटतें ! पण आह्मांला तर जिकडे पहावें तिकडे लोक तोंडानेंच श्वासोच्छ्वास करणारे आढळतात. इतकेंच नव्हे, तर आपल्या मुलाबाळांनासुद्धां ते तीच संवय लावून ठेवतात !

सुशिक्षित मनुष्यांना जे जे रोग होतात, त्यांपैकीं पुष्कळ रोग तोंडानें श्वासोच्छ्वास करण्यापासूनच होतात. अशा स्थितींतच मुलें लहानाचीं मोठीं झालीं आणि त्यांच्या जीवनशक्तींतच बिघडाबिघड झाली, ह्मणजे तीं झिजणीला लागतात आणि त्यामुळेंच स्त्रीपुरुषांना मलावरोध इत्यादि रोग उद्भवतात. ह्यापेक्षां रानटी जातींतील आया पुष्कळ बऱ्या; कारण त्या ह्या गोष्टीबद्दल नेहमीं सावध असतात. नाक हेंच श्वासोच्छ्वासाचें मुख्य इंद्रिय आहे. त्याच्याच योगानें फुफ्फुसांत हवा जाते. त्याचा योग्य मार्ग तोच, ह्मणून ती त्याचें तोंड बंद करून त्याला नाकानेंच श्वासोच्छ्वास करावयास शिकविते. मूल निजलें असतां ती कांहीं तरी त्याच्या उशाखालीं देऊन त्याचें मस्तक जरा वांकविते. तें असें कीं, तेणेंकरून त्याचें उघडें असलेलें तोंड बंद करावें, ह्मणजे तें आपोआपच नाकानें श्वासोच्छ्वास

करावयास लागतें. हाच त्यांचा कित्ता जर आमच्या सुशिक्षित व सुधारलेल्या आया उचलतील तर आपल्या लोकांचें किती बरें कल्याण होईल ?

सांसर्गिक रोगांपैकीं पुष्कळ रोग उघड्या तोंडांतून श्वासोच्छ्वासाच्या संवयीमुळेंच होतात, आणि सर्दी, दमा वगैरे विकार होतात, ते सुद्धां ह्याच कारणानें होतात. पुष्कळ लोक आपलें उघडें तोंड लोकांस दिसूं नये ह्मणून सारा दिवस आपलें तोंड झांकून ठेवतात आणि रात्रीं मात्र उघडें टाकून त्यानें श्वासोच्छ्वास करतात आणि त्यामुळें सांसर्गिक रोग जडतात.

शास्त्रीय प्रयोगावरून असें आढळून आलें आहे कीं, उघडें तोंड टाकून जे खलाशी व सोल्जर लोक निजतात, त्यांच्यापेक्षां जे नाकानें श्वासोच्छ्वास करतात, त्यांना सांसर्गिक रोग फार कमी होतात. परदेशांतील एका लष्करांत असें एक उदाहरण लिहिलेलें आहे कीं, तेथें एकदां देवीची सांथ येऊन बरेच लोक प्राणास मुकले; पण त्यांपैकीं कांहीं सोल्जर होते व कांहीं खलाशी होते; पण ते सारे तोंडानेंच श्वासोच्छ्वास सोडणारे होते. त्यांत नाकानें श्वासोच्छ्वास करणारा एकही प्राणी नव्हता!

श्वासोच्छ्वासांच्या इंद्रियामध्यें हवा स्वच्छ करण्याचें गाळण्यासारखें किंवा कुंचल्यासारखें एकच इंद्रिय आहे. तें फक्त नाकपुड्यांतच असतें. तोंडानें श्वासोच्छ्वास करूं लागलें तर तोंडांतून फुफ्फुसांत हवा जातांना ती स्वच्छ करण्याला, तिच्यांतील रेती, माती, गदळ वगैरे काढून टाकून शुद्ध करण्याला कांहींच साधन नसतें. तोंडापासून तों फुफ्फुसांपर्यंत सारा मार्ग घाण, केरकचरा, मळ ह्यांनींच भरलेला असतो. व तो काढून टाकावयाला तेथें कांहींच साधन नसतें; शिवाय ह्या अशुद्ध पद्धतीच्या श्वासोच्छ्वासाच्या योगानें त्या इंद्रियांत गार हवा जाऊन तेथें ठणका लागतो. तोंडावाटें थंड हवा आंत घेतली तर नेहमीं श्वासोच्छ्वासेंद्रियांची आग होऊं लागते. जो मनुष्य रात्रौ तोंडानें श्वासोच्छ्वास करतो, तो नेहेमीं सकाळीं उठला कीं, त्याच्या तोंडांत खवखवतें आणि घसा कोरडा पडतो. तो सृष्टीचे नियम झुगारून देऊन रोगाचें बीज पेरणारा ह्मणून समजावा.

आणखी एक असेंही ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, थंड हवा, धूळ, मळ व जीवजंतु जे तत्काळ आंत शिरतात व तोंडामध्यें त्यापासून शुद्ध करण्याचें

निराळें इंद्रिय किंवा अवयव नसतो, उलटपक्षीं नाक व नाकपुड्या ह्यांच्या रचनाचातुर्यांवरूनच तें इंद्रिय त्यांत असल्याचें स्पष्ट दिसतें. नाकपुड्या ह्या दोन चिंचोळया व वाटोळया नळया असून त्यांच्यांमध्यें बारीक बारीक केंसाच्या गुंडाळ्या असतात. त्या हवेंतील मळ, केरकचरा वगैरे अडवून धरतात आणि तो खळमळ उच्छ्वासाबरोबर बाहेर निघून जातो. नाकपुड्या ह्या येवढें एकच हें महत्त्वाचें कार्य कारतात असें नाहीं; तर त्यापेक्षांही एक महत्त्वाचें कार्य करित असतात. तें कोणतें ? तर श्वास घेतांना आंत जी थंड हवा जाते, तिला त्या ऊब देतात. ह्या वाटोळ्या व लांबोड्या नाकपुड्या एका गरम श्लेष्ममय वेष्टनानें भरलेल्या असतात. ह्या थराचा श्वासांतून आंत येणाऱ्या हवेशीं संयोग झाला कीं, तीही उष्ण होते. अशी कीं, तिच्यायोगानें फुफ्फुसांतील किंवा गळ्यांतील नाजूक अवयवांना कोणत्याही प्रकारें अपाय होऊं नये.

रात्रीं तोंड वर करून निजणारा व तोंडानें श्वासोच्छ्वास करणारा मनुष्याशिवाय दुसरा कोणताच प्राणी नाहीं आणि खरोखरच तशी खात्रीहि होते कीं, असा हा नेहमींची संवय सोडून वागणारा व शारीरिक कार्यास विरोध करणारा एकच मनुष्य. तो कोण ? तर सुधारक किंवा सुशिक्षित. जंगली किंवा रानटी ह्मणून जेवढ्या जाती आहेत, तेवढ्या साऱ्या बरोबर श्वासोच्छ्वास करणाऱ्या आहेत. ही जी सुधारलेल्या किंवा सुशिक्षित लोकांमध्यें कृत्रिम संवय लागली आहे, ती बहुतकरून ऐषआराम वाढल्यामुळें व अधिक उबेंत राहावयाचे कृत्रिम चोंचलें वाढल्यामुळें कृत्रिम पद्धति जडूनच लागली आहे.

हीं हवा शुद्ध करण्याचीं व गाळण्याचीं साधनें जीं नाकपुड्यांतून आहेत, तींच त्या हवेला फुफ्फुसांसारख्या व गळयासारख्या नाजूक अवयवांना पोंचण्यास योग्य करतात. ही हवा ह्या परमेश्वरकृत गाळण्यांतूनच प्रत्यक्ष गेल्याशिवाय त्या अवयवांना पोंचावयासारखी कधींच योग्य होत नाहीं. नाकपुड्यांतील श्लेष्ममय पदार्थानें व केंसांच्या प्रतिबंधानें जो गदळ सांठतो किंवा थांबून राहतो तो उच्छ्वासाच्या योगानें पुनः बाहेर पडतो. तो जर लौकर सांठला किंवा त्या चाळणींतच अधिक वेळ राहिला गेला,

आणि जेथें जाऊं नये त्या भागांत शिरूं लागला, तर लगेंच शिंक उत्पन्न होऊन तो जोरानें बाहेर पडतो. हौदांत भरलेल्या पाण्यापेक्षां वाफेचें केलेलें पाणी जसें भिन्न असतें, त्याप्रमाणें हवा फुफ्फुसांमध्यें शिरते; तेव्हां ती बाहेरच्या हवेहून फार भिन्न असते. तोंडामध्यें घास चावतांना एखादा लहानसा खडा सांपडला किंवा केंस निघाला तर घास चावतां चावतां दम खाऊन तो खडा अथवा केंस काढून टाकणें व त्यास पोटांत जाऊं न देणें जितकें अवश्य आहे, तितकेंच नाकपुड्यांतील चाळून स्वच्छ करणाऱ्या अवयवांनींसुद्धां हवेंतील मळ तेथेंच थांबवून धरणें अत्यावश्यक आहे. नाकानें जेवावयाचा प्रयत्न करणें जितकें मूर्खपणाचें आहे, तितकेंच तोंडानें श्वासोच्छ्वास करण्याचा प्रयत्न करणें हेंही मूर्खपणाचें आहे.

तोंडानें श्वासोच्छ्वास करण्यांत आणखीही एक दोष आहे. तो हा कीं, नाकांतील नळ्यांतून कधींच श्वासोच्छ्वास घेतला नाहीं, तर त्या निकामी होतात; ह्मणजे त्या कधीं निर्मळ व स्वच्छ राहातच नाहींत. त्यामुळें त्या घाणेऱ्या व खडबडीत होतात आणि त्यामुळें अनेक प्रकारचे रोग उद्भवतात. ज्याप्रमाणें शेंकडो रस्ते रहदारी नसली ह्मणजे तेथें रान माजतें, गवत उगवतें आणि ते नादुरुस्त होतात, त्याप्रमाणेंच रिकाम्या पडलेल्या नाकपुड्यांतही खळमळ व केरकचरा भरून राहतो. दररोज नाकांतूनच श्वासोच्छ्वास करणारे आहेत त्यांना नाकांत सांचलेल्या मळापासून किंवा घाणीपासून त्रास होतच नाहीं. तथापि कमजास्ती प्रमाणानें तोंडावाटें श्वासोच्छ्वास करणारे जे लोक आहेत त्यांच्या फायद्याकरतां आणि ज्यांना राजमान्य व स्वाभाविक पद्धति समजून घेण्याची अपेक्षा आहे त्यांच्याकरितां त्यांच्या नाकपुड्या नेहेमीं निर्मळ राहण्यात, त्यांत खळमळ राहूं नये याबद्दल थोडे बहुत उपाय येथें सांगितले तर तेंही बरेंच.

पौर्वात्य देशांतील अगदीं प्रचारांतील पद्धत ह्मटली ह्मणजे थोडेंसें पाणी घेऊन तें नाकांतून श्वासानें आंत ओढून घेऊन कंठनाळांतून तोंडांत आणावें आणि तोंडांतून बाहेर सोडावें ही एक आहे. हिंदुस्थानांतील कांहीं योगी लोक आपलें सारेंच तोंड मोठ्या जलाशयांत बुडवूनही असें पाणी नाकांतून

घेत असतात; पण तसें करावयाला फार अभ्यास करावा लागतो. याकरितां पूर्वीं सांगितलेली पहिली रीतीच अधिक सोयिस्कर आहे आणि तीच लौकर साध्य होते.

ह्याहूनही दुसरी एक उत्तम रीत आहे, ती अशी कीं, एखाद्या उघड्या खिडकीपाशीं उभें राहून संपूर्ण श्वास आंत ओढून घ्यावा आणि मग एका बोटानें किंवा आंगठ्यानें एक नाकपुडी दाबून धरावी. नंतर उघड्या नाकपुडींतून उच्छ्वास सोडून द्यावा. नंतर दुसरी नाकपुडी दाबून धरून तसेंच करावें. असा बराच वेळ क्रम चालवावा आणि प्रत्येक खेपेस नाकपुडी बदलीत जावी. ह्या कृतीनेंही नाकांतील खळमळ जाऊत तें स्वच्छ राहतें.

ही श्वासोच्छ्वासाची पद्धत आमच्या वाचकांस माहीत नसेल तर ती ग्रहण करण्याविषयीं आह्मी त्यांस आग्रहपूर्वक सुचवितों. ह्या विषयांत कांहीं अर्थ नाहीं व तितकासा तो महत्त्वाचा नाहीं, असा मात्र मनाचा ग्रह न करून घेण्याविषयीं सावध असावें.

प्रकरण अठरावें

देहांतील सजीव परमाणूं

आत्मसामर्थ्ययोगामध्यें ही गोष्ट कळून येते कीं, आपलें जड शरीर आहे तें अत्यंत सूक्ष्म पेशींचें किंवा परमाणूंचें बनलेलें आहे. त्या प्रत्येक परमाणूंमध्यें बारीक बारीक सूक्ष्म जीव असून ते आपआपलें काम आपआपल्या बुद्धीनें करीत असतात. हा प्रत्येक सूक्ष्म जीव किंवा सजीव परमाणू ह्मणजे आपल्या जाणीवेंपैकींच एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंत उन्नतीस पोंचलेला अंश होय. तोच त्या परमाणूंना त्यांचें कार्य यथायोग्य करण्यास सामर्थ्य देतो. हे जे सजीव परमाणूं किंवा जीव आहेत, तेच मनुष्याच्या अंतस्थ मनाचेहि ताबेदार असल्यामुळें तेहि मूळ ठिकाणाहून जे जे हुकूम सुटतात, तेहि तत्काल मान्य करतात. मग ते हुकूम जाणून येवोत कीं न जाणून येवोत, ह्या प्रत्येक परमाणूकडे एक एक विशिष्ट कार्य नेमलेलें असतें आणि तें करतांना त्यांत त्यांचें बुद्धिचातुर्य स्पष्टपणें दिसून येतें. ह्या

परमाणूंचें मुख्य काम ह्मणजे आपल्याला जो पौष्टिक भाग पाहिजे असेल, तो रक्तांतून शोषून घ्यावयाचा आणि ज्याची आवश्यकता नसेल तो भाग बाहेर टाकावयाचा. त्यांच्या बुद्धिमत्तेच्या कामांतील एका कामाचें हें उदाहरण आहे. पचन, मिलाफ आणि त्याची क्रिया ह्यांमध्येंहि ह्या परमाणूंची बुद्धिमत्ता दिसून येते. मग ती क्रिया एकेका परमाणूची असो, कीं परमाणूंच्या संघांची मिळून असो, जखम बरी होतांना ज्या टोंकाला त्यांची विशेष जरूर असते तेथें ते भराभर धांवत जातात. शोधूंच लागलें तर अशीं उदाहरणें शेंकडों आढळतील आणि त्यांवरून योगाभ्यास करणारांची खात्री होईल कीं, त्यांतील प्रत्येक परमाणू सजीव आहे. प्रत्येक परमाणू सजीव असून तो एक स्वतंत्र विहार करणारा जीवच आहे, अशी योग्याची परिपूर्ण खात्री असते. कित्येक टोंकांना हे परमाणू संघ करून असलेले आढळतात आणि तो संघ तेथें असेपर्यंत त्या संघाच्या शक्तीचें बुद्धिचातुर्य दृष्टीस पडत असतें. ह्या संघाचें आणखीहि एक रूपांतर होतें आणि त्यांचाहि एक विशिष्ट आकार तयार होऊन तो पहिल्याहूनहि अधिक कार्य करीत असतो.

ह्या जडदेहाला मृत्यु आला ह्मणजे हे परमाणूं वेगवेगळे होतात व ते इतस्ततः पसरले ह्मणजे आपण त्यांचा नाश झाला असें ह्मणतों. हे परमाणू एकत्र राहण्याचें जें सामर्थ्य असतें तें नष्ट होऊन जातें आणि मग ते आपआपल्या मार्गानें पाहिजे तिकडे जाण्यास व पाहिजे ते मिश्र आकार (देह) घेण्यास मोकळे होतात. कांहीं परमाणूं जवळपास असलेल्या वनस्पतींच्या शरिरांत शिरतात; किंवा कोणी एखादें जनावर आढळलें तर त्याच्या शरिरांत जातात. बाकीचे वनस्पतीच्या अवयवांत किंवा कित्येक कांहीं कालपर्यंत जमिनींतही राहतात; पण ह्या सगळ्या परमाणूंचा धर्म हाच कीं, त्यांची एकसारखी अदलाबदल वाढतच असावयाची. एका प्रसिद्ध लेखकानें ह्मटलें आहे कीं, “ मृत्यु हें एक जन्माचेंच स्वरूप आहे. एखाद्या जड वस्तूचा नाश होणें ह्मणजे दुसरी इमारत बांधण्याचा तो पाया होय. ” ह्या परमाणूंच्या जीवनक्रमाची थोडीशी माहिती आह्मींही आज आमच्या वाचकांस देतों. परमाणूंचा जीवनक्रम ह्मणजे ह्या शरीरांतील सूक्ष्म जीवांचें जीवन होय.

शरिरांतील परमाणूंना तीन साधनें असतात. (१) मृण्मय पदार्थ--हे त्यांना अन्नापासून प्राप्त होतात. (२) प्राण किंवा जीवनशक्ति जी त्यांना कार्य करण्याला सामर्थ्य देते ती आपण जें अन्न खातों, त्यापासून त्यांना मिळते. (३) बुद्धि किंवा जाणीव ही त्याला सर्व व्यापक मनःशक्तीपासून प्राप्त होते.

आपण प्रथम जडाचा किंवा मृण्मय बाजूचाच विचार करूंया. प्रत्येक सजीव शरीर हें सूक्ष्म परमाणूमय आहे, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. तें इतकें कीं, प्रत्येक शरीराच्या भागांत अगदीं कठीण हाडांपासून तों अतिशय नाजुक व कोमल अवयवांपर्यंत ते अगदीं सारखे भरले आहेत. ह्या परमाणूंचे किंवा सूक्ष्म जीवांचे आकारही निरनिराळे असतात. हे आकार एखाद्या स्थानाप्रमाणें किंवा विशिष्टकार्यानुरोधानें त्यास प्राप्त झालेले असतात. प्रत्येक परमाणू किंवा पेशी प्रत्येक कार्यासाठींच उत्पन्न केलेली असते. तो प्रत्येक एक एक जीव आहे तसेंच तो प्रत्येक जीव कमजास्त प्रमाणानें स्वसत्तात्मक आहे. तरी तो परमाणूसंघाच्या मनःसामर्थ्याच्या ताब्यांत असतो. मोठा समुदाय असतो, तो त्याला हुकूम करतो आणि अखेर मनुष्याच्या मुख्य मनाचा हुकूम पाळतो, किंवा त्याच्या एखाद्या मोठ्या भागाला मिळून उपजतबुद्धीच्या हुकमतीखालीं चालत असतात.

हे परमाणूं एकसारखे काम करीत असतात आणि शरीराचीं कार्यें पार पाडतात. त्या प्रत्येकाला एक एक विशिष्ट काम सांगितलेलें असतें व ते तें काम अगदीं आपल्या मगदुराप्रमाणें उत्तम बजावित असतात. कांहीं परमाणूं आहेत ते राखून ठेवलेले असतात. एखादें काम घाईघाईनें करावयाचें असल्यास ते त्या हुकमाची वाट पाहत राहतात व त्याच कामाकडे त्यांचा उपयोग होतो. ह्याच जातींपैकीं कांहीं परमाणूं मोठ्या शौर्यानें झुंज खेळणारे असतात. दुसरे कितीएक त्यांचें काम लागेपर्यंत खोळंबून राहतात; आणि तें लागलें कीं, ते आपल्या कामाला झपाट्यानें सुरवात करतात. कांहीं असतात ते सारखे चळवळच करीत राहतात, कांहीं परमाणूं सारख्या खेपाच घालीत असतात, कांहीं प्रदक्षणाच घालीत असतात. ह्या हालचाल करणाऱ्या परमाणूंमध्यें कांहीं इकडून तिकडे व तिकडून इकडे नेआण करीत

असतात. कित्येक असतात ते झाडूचें किंवा भंग्याचें काम करतात. दुसऱ्या एकां जातीचे परमाणू आहेत ते पोलीस किंवा लष्करी शिपायाप्रमाणें परमाणूंच्या संघांचीं झुंजाचीं किंवा बळाचीं कामें करतात; ह्मणजे एकंदरींत ह्या परमाणूंचा जीवनक्रम एखाद्या मोठ्या शहरांतील वसाहतीप्रमाणेंच हुबेहुब चाललेला असतो. त्यांचीं कामेंही हुबेहुब शहरांतील कामदाराप्रमाणेंच असतात. प्रत्येक परमाणूं सार्वजनिक हिताचें काम करीत असतो. प्रत्येक परमाणूचें कार्य बाकींच्या सर्वांकरितां असतें आणि सारे मिळून सर्वांचेंच हित साधीत असतात. ज्ञानतंतूंतील परमाणू असतात ते शरीराच्या प्रत्येक भागांतील बातमी नेऊन मेंदूला पोंचवितात आणि मेंदूंतून ती दुसरीकडे नेतात. हेंच देहांतील सजीव तारायंत्र होय; कारण, ज्ञानतंतुसुद्धां अगदीं सूक्ष्म परमाणू एकास एक जोडून अगदीं साखळीप्रमाणेंच झालेले असतात. त्या प्रत्येक परमाणूला एक एक बारीक टोंक असून तें परस्परांस सांधलेलें असतें आणि हातांत हात धरल्याप्रमाणेंच सांखळीसारखी तयार होते. त्यांतून प्राण खेळत असतो.

अशा प्रकारें ने आण करणारे, हिंडून फिरून काम करणारे, पोलिस शिपाई वगैरे सारे मिळून प्रत्येक शरीरांत ह्यांची संख्या लक्षावधि असते. असा एक अदमास काढलेला आहे कीं, एका चौरस इंच रक्तामध्यें हे परमाणूं कमींतकमी ७५,०००,०००,००० (पंचाहत्तर दशलक्षांश) इतके फक्त रक्तपरमाणूं असतात. मग इतरांविषयीं तर बोलणेंच नको. अशी ह्यांची संख्या अपरिमित आहे.

रक्तांतील आरक्त परमाणूं हेच शरीरांतील सर्वसाधारण नेआण करणारे आहेत. ते धमन्यांमधून व शिरांमधून तरंगत असतात. ते फुफ्फुसांतून ऑक्सिजनाचें ओझें घेऊन तें शरीरांतील निरनिराळ्या मांसल भागांकडे नेतात आणि त्या भागाला ताजेपणा व मजबुती देतात. ते शीरांमधून परत येतांना निरनिराळ्या मांसल भागाकडे नेऊन त्या त्या भागाला ताजेपणा आणि मजबुती देतात. ते शिरांमधून परत येतांना शरीरांतील त्याज्य भाग जो फुफ्फुसांना वगैरे बाहेर टाकावा लागतो, तो परत घेऊन येतात. व्यापाऱ्याच्या गलबताप्रमाणें ह्या पेशी जातांना एक तऱ्हेचा माल घेऊन जातात व येतांना

नवनीताच्या मागील कित्येक आवृत्तींत आरंभीं छापला होता; परंतु आतां त्या विषयावर परशुरामपंत तात्या ह्यांचा स्वतंत्र ग्रंथ झाल्या-मुळें तो निबंध एथें गाळला आहे.

८. आख्यान ज्या वृत्तांत असेल तें वृत्त मागील आवृत्तींत उजव्या हाताच्या पृष्ठांवर दिलें होतें; पण आतां तसें न करितां त्या ठिकाणीं आख्यानाचें नांव दिलें आहे.

९. वेंचे कवींच्या कालानुक्रमाप्रमाणें साधतील तितके जुळले आहेत.

१०. मुकुंदराज आणि ज्ञानेश्वर ह्यांच्या कवितांत सर्व वेदांतच असल्यामुळें त्यांचा अर्थ समजण्यास कठीण पडतो, ह्मणून त्यांची कविता ह्या आवृत्तींतून अजींच काढून टाकिली आहे.

११. जे कवि ह्या आवृत्तींत गाळले आहेत त्यांच्या बदला दुसरे कवि घातले आहेत.

१२. जुन्या कोशांत नवे पुष्कळ शब्द घालून तो कोश बराच वाढविला आहे.

ही आवृत्ति तयार करितांना हैस्कूलचे हेड मास्तर मे॰ जेकब साहेब, रा॰ रा॰ वामन आबाजी मोडक आणि रा॰ रा॰ विठ्ठल नारायण पाठक ह्यांजकडून आलेल्या सूचना व उतारे पुष्कळ उपयोगी पडले; ह्याकरितां आह्मी त्यांचे आभार मानितों.

दिजंबर, इसवी सन १८७८.

श्रीकृष्ण शास्त्री तळेकर.
रावजी शास्त्री गोडबोले.

श्रीकृष्णशास्त्री तळेकर रावजी शास्त्री गोडबोले

सन १८७८ सालीं तयार झालेल्या आवृत्तीची

सूचना.

ह्या ग्रंथाची प्रथमावृत्ति सन १८९४ त छापिली; नंतर सन १८९७ त दुसरी छापिली. त्यावर सन १८६० ह्या वर्षीं तिसरी छापिली. नंतर सन १८६२ त चौथी, सन १८६४ त पांचवी, सन १८६८ त सहावी, सन १८७१ त सातवी आणि सन १८७३ त आठवी, ह्याप्रमाणें आवृत्ति छापल्या गेल्या.

पहिल्या आवृत्तींतील कठीण वेंचे सर्व काढून त्या ठिकाणीं सुलभ वेंचे घालावे आणि सर्वांस समजण्यास सुलभ पडेल अशी ह्या पुस्तकाची नवी आवृत्ति काढावी, असें मेहरबान चात्फील्द साहेब, विद्याखात्याचे दैरेक्तर, ह्यांनीं ठरवून तें काम मेहरबान मेजर क्यांदी साहेब, मराठी ट्र्यान्स्लेतर, ह्यांच्या सूचनेवरून आह्मांकडे सोंपविलें. त्याप्रमाणें आह्मीं ही नवी आवृत्ति तयार केली आहे. ह्या आवृत्तींत सुधारणा केली आहे ती एणेंप्रमाणें:—

१. मागील आवृत्तींत जे फार दुर्बोध आणि अध्यात्मसंबंधी किंवा वेदांतसंबंधी वेंचे होते ते गाळून नवे सुलभ, मनोरंजक आणि तरुण पुरुषांनीं वाचण्यास योग्य असे वेंचे घातले आहेत.

२. सभ्य रीतीस सोडून जें वर्णन होतें तें काढलें आहे.

३. कवितेंतील सर्व शब्द निरनिराळे तोडून समासांतील शब्द(—) अशा खुणेनें निरनिराळे करून दाखविले आहेत.

४. कठीण स्थलांचा अर्थ समजण्याकरितां पुष्कळ टिपा दिल्या आहेत.

५. ज्या कवींचे उतारे घेतले आहेत त्यांचें स्वल्प चरित्र वेंच्यांचे आरंभीं माहिती मिळाली त्याप्रमाणें दिलें आहे.

६. आख्यानांच्या किंवा प्रकरणांच्या आरंभीं त्यांच्या मूळपीठिका ह्मणजे अवतरणें दिलीं आहेत.

७. रा० सा० भास्कर दामोदर ह्यांनीं छंदांविषयीं लिहिलेला निबंध



न्या तऱ्हेचा माल घेऊन येतात; असाच ह्यांचा क्रम असतो. दुसऱ्या पेशी त्तात त्या धमन्यांच्या व शिरांच्या वेष्टनांतून जोरानें बाहेर पडून त्यांना कामावर पाठविलेलें असतें, त्या मांसल भागाची दुरुस्ती करीत असतात.

रक्तामध्यें ह्या आरक्त परमाणूंशिवाय व ने आण करणाऱ्या परमाणूंशिवाय सरेही अन्य जातीचे कितीएक परमाणूं असतातच. ह्यांतील अत्यंत चित्त-धक असें ह्मटले ह्मणजे ह्या परमाणूंच्या जातींतील पोलिस व संत्री ह्यांचें ाम करणारे होत. ह्यांच्याकडे रोगजंतु, अपायकारक पदार्थ इत्यादिका-पासून शरीराचें संरक्षण करण्याचें काम असतें; कारण तसें केलें नाहीं, र त्यांच्यापासून त्रास होतो किंवा रोगोत्पत्ति होते. शरीरांत शिरलेला सा एखादा रोगजंतु ह्या पोलिस परमाणूच्या तावडींत सांपडला आणि ो फारसा मोठा नसला, तर तो त्याला चिरडून टाकतो, फाडतो किंवा न पार करतो. तो फारच मोठा असला, आपल्या एकट्याला झेपण्या-ारखा नसला, तर तो आपल्या मदतीला इतर परमाणूंना बोलावतो आणि सारे मिळून त्याला खेंचून शरीरांतून बाहेर पडण्याजोगी वाट असेल थपर्यंत त्याला ढकलीत नेतात. अशा प्रकारचे शत्रु आंत आले असतां पोलिसचे लोक त्याला शरीराबाहेर कसे घालवितात, ह्याचीं प्रत्यक्ष दाहरणें ह्मणजे गळवें व पुटकुळ्या हीं होत.

रक्तांतील आरक्त परमाणूंनीं करावयाचें काम पुष्कळच असतें. ते शरीराच्या निरनिराळ्या भागावर ऑक्सिजन नेऊन पोंचवितात. ते अन्ना-पासून मिळेल तो पौष्टिक भाग काढून घेऊन शरीराच्या ज्या ज्या भागावर दुरुस्ती करण्याची आवश्यकता असेल तेथें तेथें तो नेऊन पोंचवितात. जठररस, लाळ, पाचकरस, पित्त, दूध इत्यादिकांत जे जे पौष्टिक अंश असतील, ते ते वेगळे वेगळे काढून ते त्या कामाला यथायोग्य उपयोगीं पडतील असें त्यांचें प्रमाणबद्ध मिश्रण करतात. अशीं एक ना दोन! त्यांचीं हजारों कामें सारखीं चालूं असतात! वारुळाच्या आंतबाहेर ज्याप्रमाणें मुंग्या वावरत असतात, त्याप्रमाणेंच हे सजीव जंतूही वावरत असतात. पौर्वात्य ऋषींना हे परमाणूं असलेले व त्यांचें कार्य चाललेलें प्राचीन काला-

पासूनच माहीत आहे व त्यांनीं तें पढविलेंही आहे. आतां तें उकरून काढून त्यांतील बारीक सारीक गोष्टी सांगत बसाव्यात एवढेंच काम त्यांनीं पाश्चिमात्य लोकांकडे ठेवलें आहे.

हे सजीव परमाणूं प्रतिक्षणीं जन्मास येतात व प्रतिक्षणीं मरण पावतात. आपलें शरीर फुगवून त्याचे तुकडे करून त्यांना नवे आपल्याचसारखे परमाणूं उत्पन्न करतां येतात. मनुष्यदेहाचा प्रत्येक भाग हा एकसारखा बदलतच असतो. तेथें नवी नवी त्वचा पुनः पुनः येतच असते. आमची त्वचा, अस्थि, केस, स्नायु वगैरे हीं सारीं सारखीं नवीं होत असतात व सारखीं नाशही पावत असतात. आपल्याला नवीं नखें यावयाला सुमारें ४ महिने लागतात, त्वचा नवी यावयाला ४ आठवडे लागतात. आपल्या शरीराचा प्रत्येक भाग नाहींसा होत असतो आणि तेथें दुरुस्त केलेला नवा भाग येत असतो, असें हें सारखें चालूं आहे. हे छोटे कामकरी ह्मणजे परमाणूं, ह्यांचा ह्या अद्भुत कार्याचा एक मोठा कारखानाच असतो. हे लक्षावधि, कोट्यावधि चिमुकले मजूर नेहमीं इकडे तिकडे वावरत असतात किंवा शरीराच्या नेमलेल्या भागांतील आपआपलीं कार्यें करीत असतात, काढून टाकावयाची त्वचा असेल ती काढून टाकून तेथें नवीन तयार करतात, तिची नव्या द्रव्यानें दुरुस्ती करतात आणि ज्याच्यापासून कांहीं अपाय होण्यासारखा असेल ते ते मांसाचे परमाणूं बाहेर काढून टाकतात.

हलक्या जातींच्या प्राण्यामध्यें निसर्गानेंच ही उपजतबुद्धि मोठ्या प्रमाणावर आणि विस्तृत दिलेली असते आणि तिचें प्रमाण अधिक अधिक वाढत जातें; पण विचारशक्ति जसजशी वाढते तसतशी ही उपजतबुद्धि किंवा धर्म कमी कमी होत जातो. उदाहरणार्थ, खेकडे व कोळ्यांच्या कांहीं जाती. या नवे आकडे, नवे पाय, नवे पंजे हे उत्पन्न करूं शकतात. गोगलगायींना तर त्यांच्या मस्तकाचा भाग नष्ट झाल्यास त्यांना तो डोळ्यांसुद्धां नवा तयार करतां येतो! कांहीं माशांना शेपटें नवीं फुटतात. पाली आणि सरडे ह्यांना तर हाडें, मांस व पाठीच्या कण्याच्या भागासुद्धां नवीन शेपटें फुटतात! जे अगदींच हलक्या प्रतीचे जीव आहेत त्यांच्यामध्यें तर हे आपले नष्ट झालेले अवयव पुनः उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य फारच विलक्षण असतें.

ते लहान लहानच भाग नष्ट झालेला पुनः उत्पन्न करतात असें नाहीं, तर ते साराच्या साराच भाग नवा करतात; परंतु उच्च जातींतील प्राण्यांचें हें सामर्थ्य पुष्कळ अंशीं नष्ट होऊन गेलें आहे. मनुष्याच्या हल्लींच्या वागणुकीच्या पद्धतीमुळें तर तें इतरांपेक्षांही अधिक नष्ट झालें आहे; तथापि ह्या आत्मसामर्थ्ययोगांत जे थोडेसे पुढें गेलेले आहेत, ते मात्र या बाबतींत पुष्कळच चमत्कार करून दाखवितात. जो कोणी शांतपणानें याचा अभ्यास करील त्यालाही आपल्या ह्या उपजतबुद्धीच्या मनावर इच्छाशक्तीवर—अंमल चालवितां येईल आणि त्याच्या ताब्यांत असणाऱ्या ह्या सजीव परमाणूंकडून तो शरीरांतील क्षीण झालेले भाग किंवा दूषित झालेले भाग नवे करतांना पाहून मोठा अद्भुत चमत्कार दृष्टीस पडेल.

साधारण मनुष्यालासुद्धां आपलें आपण बरें होण्याचें सामर्थ्य पुष्कळ प्रकारानें वाढवितां येतें; पण त्याच्याकडे बहुतेक लोक लक्षच देत नाहींत, तरीसुद्धां ती गोष्ट अनभवाला आल्यावांचून राहात नाहीं. उदाहरणार्थ, एखादी जखम बरी करावयाची आहे असें समजा. ह्याचा विचार करणें व अभ्यास करणेंही महत्त्वाचें आहे. हीं गोष्ट इतकी साधी आहे कीं, कदाचित् तिच्याकडे आपण पाहणारही नाहीं; तरी पण ती इतकी अद्भुत आहे कीं, अभ्यास करणारे लोक जर तो प्रयोग करतील, तर त्याचा मोठेपणा व बुद्धिचातुर्य हें त्याच्या कल्पनेच्या गुणावरूनच दृष्टीस पडेल.

समजा कीं, एखाद्या मनुष्याला जखम झालेली आहे. बाहेरचें कांहीं तरी लागून चामडें फाटलें आहे किंवा कापलें आहे. त्वचा, पाचकरस, रक्तवाहिन्या, गांठी, स्नायु, ज्ञानतंतू आणि केव्हां केव्हां हाडसुद्धां दुखवतें किंवा मोडतें आणि नेहमींच्या क्रियेंत अडथळा येतो. जखमेंतून रक्तस्राव सुरू होतो, ती उकलते आणि त्यामुळें वेदना होऊं लागतात. ज्ञानतंतू ती बातमी मेंदूला कळवितात आणि तावडतोब मोठ्या मदतीसाठीं कल्लोळ करतात. उपजतज्ञान शरीरभर इकडे तिकडे बातम्या पोंचवूं लागतें आणि दुरुस्ती करण्यासाठीं मजुरांना बोलावतें. तेही भयभीत होऊन पळत सुटतात. तोंपर्यंत दुखवलेल्या भागांतून रक्तवाहिन्यांच्या द्वारें रक्त निघून जाऊन ती

जागा धुवून काढतें. बाहेरचा धुरळा, जंतु वगैरे आंत जाऊं नये ह्मणून ही तजवीज असते; कारण असले पदार्थ आंत गेले तर त्यांपासून सर्व शरीरांत विष उत्पन्न होतें. रक्ताला बाहेरची हवा लागली ह्मणजे तें गोठतें आणि त्याचा एक चिकट पदार्थ तयार होतो. तो कांहींसा डिंकासारखा किंवा चिकीसारखा असतो. हेंच नव्या उत्पन्न होणाऱ्या त्वचेचें पूर्वरूप होय. दुरुस्ती करण्याचेंच ज्यांचें काम असतें, असे लक्षावधि परमाणू हे दुप्पट वेगानें धांवत असलेले दृष्टीस पडतात आणि ते पुनः तें मांस व चामडें सांधावयास सुरुवात करतात. हें काम करतांना त्यांचें बुद्धिचातुर्य व चपलता हीं फारच अद्‌भुत असलेलीं दिसून येतात. तसेंच जखमेच्या दोन्हीही बाजूस असणारे मांसांतील, ज्ञानतंतूंतील, रक्तवाहिन्यांतील परमाणूंही वाढवयाला व वेगळे वेगळे व्हावयाला लागतात आणि लक्षावधि नवे नवे परमाणू आणतात. ते दोन्हीही बाजूंनीं पुढें येतात आणि ते जखमेच्या मध्यावर येऊन भेटतात.

ह्या परमाणूंचे आकार दिसण्यामध्यें अगदीं भिन्न भिन्न असतात. ते कांहीं तरी करीत असतात; परंतु लौकरच त्यांचा बुद्धिप्रवाहाचा व हुकमतीचा हात व काम करण्याची शैलीही दिसूं लागते. हे परमाणूं जखमेच्या उलट बाजूनें ह्याच जातीचे परमाणूं घेऊन येतात व रक्तवाहिन्यांतीलही नवे परमाणूं येऊन ह्यांस मिळतात. हे परमाणूं नव्या नव्या तयार करतात, त्यांतून रक्त वाहूं लागतें. त्वचा नीट करणारे ह्मणून जे प्रसिद्ध परमाणूं आहेत, ते आपल्या जातीच्या दुसऱ्या परमाणूंशीं मिळून ते सारे ती जखम ओढून धरतात, दुखवलेल्या भागाचें एक शेवट घेऊन तेथील ज्ञानतंतू नवे तयार करतात, त्याचे तंतू बाहेर पाठवितात व तुटलेल्या तारा हळूहळू सांधून टाकतात. अशा कीं, त्यांतून पूर्ववत् प्रत्येक बातमी बिनहरकत जेथल्या तेथें जाऊन पोंचावी. हें आंतील काम अगदीं पुरें झालें, रक्तवाहिन्या, ज्ञानतंतू आणि जोडलेली त्वचा हीं सर्व चांगलीं दुरुस्त झालीं ह्मणजे त्वचेचे परमाणूं आपलें काम पुरें करावयास लागतात आणि नवे बाह्य त्वचेचे परमाणू तेथें उत्पन्न होऊन ते त्या जखमेवर नवी त्वचा बांधतात. त्या वेळेस आपण तीं 'जखम बरी झाली.' असें ह्मणतों. ह्या सर्व क्रियेमध्यें अगदीं व्यवस्थित-

पणा, क्रम व बुद्धिचातुर्य हीं स्पष्ट दिसून येतात. कोणतीही जखम बरी होतांना हा उपाय अगदीं साधा असून लक्षपूर्वक पाहिलें तर प्रत्येकाला ह्यांत बुद्धिचातुर्य दिसून येण्यासारखें आहे आणि तें सर्व निसर्गाकडूनच प्राप्त होत असतें. ह्यावरून त्या परमेश्वराचीच त्या कामीं किती तत्परता आहे ती पहा.

निसर्ग हा आपला पडदा बाजूस सारून आपल्या पवित्र स्थलांतून आपल्या प्रत्यक्ष स्वरूपाची थोडी तरी झांक दाखवितोच आणि आपल्या सान्निध्यास येण्याविषयीं तो आपल्यास खुणवीत असतो; पण आह्मी पामर अज्ञानी लोक, त्याच्या बोलण्याकडे लक्षही देत नाहीं आणि पाहूं नये त्या निरर्थक गोष्टीकडेच आह्मी पहात असतों आणि क्षुद्र गोष्टी पहात बसून दुःखप्रद साधनांची खटपट करीत बसतों.

परमाणूंचें कार्य हें असें अद्भुत आहे. सर्वव्यापक ज्ञान हेंच काय तें जाणिवेचें भांडार. त्याच्याचपासून मन व इच्छा. त्याचा जाणिवेचा अंश ह्या परमाणूंसही प्राप्त झालेला असतो. तोच त्यांच्यांत राहून त्यांना प्रेरणा करतो. हीच अंतस्थ उपजतबुद्धि त्यांस प्रेरणा करीत असते. ती प्रेरणा त्यांच्यापेक्षां उच्च समुदायांतून येत असते.

अशा रीतीनें ती अखेरीस मूळ मनाला पोंचते; तथापि परमाणूंचें मन त्याला दुसऱ्या दोन प्रेरणा असल्याशिवाय तें स्वतः कांहींच करूं शकत नाहीं. ह्या दोन प्रेरणा कोणत्या ? तर जड आणि चैतन्य किंवा प्राण ह्या होत. ही सर्व सामुग्री त्यांना नीट पचन झालेल्या अन्नापासून मिळणें अवश्य असते. ती मिळेल तरच त्यांना आपलें काम नीट करतां येतें. तशीच त्यांना प्राण किंवा जीवनशक्ति मिळण्याचीही अत्यंत आवश्यकता असते. ती मिळेल तरच त्यांना हालचाल करून आपलें कार्य नीटपणें तडीस नेतां येतें. मन, जड द्रव्य आणि शक्ति ह्या तीन गोष्टी जशा मनुष्याला आवश्यक आहेत, त्याप्रमाणेंच त्या सूक्ष्म परमाणूंनाही अवश्य आहेत. मनालासुद्धां जडाच्या आधारें आपलें काम करावयाला शक्ति—चैतन्य किंवा प्राण हीं अवश्य असतात. हें जसें मोठ्याला तसेंच लहानाला. श्रेष्ठाला आणि कनिष्ठाला ह्या त्रयीची आवश्यकता सारखीच असते.

पूर्वीच्या प्रकरणांत आह्मी सांगितलेंच आहे कीं, रक्ताला पौष्टिक अंश देण्यामध्यें पचनाचें महत्त्व फार आहे. तें झालें असेल तरच शरीराच्या प्रत्येक भागांतील दुरुस्तीचें काम नीट रीतीनें चालतें. ह्या प्रकरणामध्यें शरीराची घटना करतांना ते आपल्या द्रव्यांचा कसा उपयोग करतात हें दाखवून दिलें. तसेंच ते आपल्या स्वतःच्या शरीरांचीही घटना कशी करतात, आपलीं शरीरें आपणच ते कशीं उत्पन्न करतात हेंहीं दाखवून दिलें आहे. आतां हें एक ध्यानांत ठेवा कीं, हे परमाणूं शरीराची रचना करतांना ज्या विटा कामास लावतात, त्या अन्नापासून मिळालेल्या द्रव्याच्या त्यांच्याच सभोंवार असतात आणि त्याच द्रव्यांचे ते परमाणूंही बनतात. मग ते आपल्याला पाहिजे तेवढा प्राण किंवा जीवनशक्ति आकर्षण करून घेऊन ज्या ठिकाणीं जाणें अवश्य असतें, त्या ठिकाणीं जातात आणि तेथें आपल्यालाही तयार करतात. अवयव, त्वचा, हाडें, स्नायु वगैरेही तयार करतात. त्यांचीं स्वतःचीं शरीरें बनण्याइतकीं बरोबर यथायोग्य द्रव्यें नसतील, तर त्यांचें कार्य त्यांना सुरूं करतां येत नाहीं, ह्मणजे त्यांना उत्पन्नच होतां येत नाहीं; त्यांचें अस्तित्वच नसतें. जे लोक आपल्या प्रकृतीला ढासळूं देतात, ज्यांना मिळावी तशी पुष्टी मिळत नाहीं, त्यांच्या रक्तामध्यें असावे तितके परमाणूं असत नाहींत; त्यामुळें शरीररचनेची क्रिया चालावी तशी चालत नाहीं. परमाणूंचीं शरीरें ज्या द्रव्यांचीं बनतात, तीं द्रव्यें परमाणूंजवळ असावीं लागतात. तीं मिळण्याचा मार्ग एकच आहे. तो कोणता ? तर अन्नांतील पौष्टिक भागाकडून, शरीरांत पुरेसा प्राण नसेल, तर त्या परमाणूंना आपलें काम पुरें करण्याइतका तकवा राहात नाहीं आणि साऱ्या शरीरामध्येंही प्राणाचा अभावच झालेला दिसतो.

कधीं कधीं मनुष्याच्या कृत्रिम बुद्धिमत्तेनें हें उपजतबुद्धीचें ज्ञानही मठ्ठ बनतें, लोपून जातें, तें बेपर्वा होऊन भलत्याच रीतीनें वागूं लागतें, आपलें काम करावें तसें करीत नाहीं आणि परमाणूंही व्हावे तसे उत्पन्न होत नाहींत. असें झालें तर त्या बुद्धीमध्यें खरा प्रकार आहे तो आधीं ग्राह्य करावा; त्याची पहिलीं झालेली चूक सुधारावी आणि उपजतबुद्धीचा मार्ग

धरावा. असा कीं, तेणेंकरून ती आपलें कर्तव्य बरोबर रीतीनें करील आणि त्यापुढें ती आपल्या राज्यांत आपला अंमल बरोबर सुरू ठेवील. ह्यासाठीं तिच्याशीं उत्तेजक शब्द बोलून तिला हुरूप आणावा, तिची स्तुति करावी, तिला धीर द्यावा. असा कीं, तेणेंकरून ती उपजतबुद्धि पुनः पूर्ववत् ताळ्यावर येईल आणि आपल्या गृहकृत्याची नीट व्यवस्था लावील. कधीं कधीं ही उपजतबुद्धि तिच्या मालकाच्या किंवा इतर पूर्वींच्या उलट कृत्यांनीं इतकी बहकलेली असते कीं, तिचें सर्व कृत्य पूर्ववत् ताळ्यावर येण्याला कितीतरी काल लागतो. असें झालें तर बहुधा त्या परमाणुंसंघांतील हुकूम त्याच्या हाताखालचे परमाणूं मुळींच मानीत नाहींत. ह्या दोन्ही प्रकारांमध्यें आपल्या इच्छाशक्तीनें त्यांना हुकूम करून आपल्या हुकमतींत आणले पाहिजेत आणि शरीराच्या प्रत्येक भागांतील कार्य योग्य रीतीनें करावयास त्यांस लावलें पाहिजे. ह्यांत ही एक गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, बुद्धीचा असा एक धर्म आहे कीं, प्रत्येक अवयवांत व त्याच्या भागांतही इच्छाशक्तीनें जर तशी आज्ञा केली, तर हें सर्व कार्य बरोबर होतें; कारण ती आज्ञा त्या प्रत्येक परमाणूला पाळावी लागते.

प्रकरण एकोणीसावें.

ज्या अवयवांवर सत्ता चालत नाहीं त्यांवर सत्ता चालविणें.

ह्या पुस्तकाच्या मागच्या प्रकरणांत मनुष्याचा देह हा लक्षावधि सूक्ष्म परमाणूंनीं बनलेला आहे याचें विविरण केलें. त्या प्रत्येकाजवळ त्याच्या कार्याला लागणारी पुरेशी जड तत्त्वाची सामुग्रीही असते, आणखी तें कार्य करावयास लागण्यापुरता प्राणही पण त्याला दिलेला असतो. त्याला त्याच्या कार्यापुरती बुद्धीही पण दिलेली असते. ती त्याचें कार्य उत्तम रीतीनें त्यास करतां येण्याइतकी पुरेशी असते. प्रत्येक सूक्ष्म जीव हा त्याच जातीच्या परमाणुसंघापैकीं एक असतो. त्या संघांतील बुद्धि एकत्र होऊन दरएक परमाणुसंघाचें मन बनलेलें असतें. ह्या परमाणूंचा प्रत्येक पुंज दुसऱ्या मोठमोठाल्या पुंजांचाच अंश असून तो आणखी एखाद्या मोठ्या पुंजाचा विभाग

असतो. अशा रीतीनें हें एक परमाणूंच्या बुद्धीचें किंवा इच्छाशक्तीचें मोठें राष्ट्रच असतें. हें सर्व राष्ट्र उपजतबुद्धीच्या सत्तेखालीं चालत असतें. ह्या परमाणुपुंजांचें मुख्य कर्तव्य ह्मणजे हें कीं, त्यांनीं उपजतबुद्धीच्या हुकमानें चालावयाचें आणि आपलें काम उत्तम रीतीनें करावयाचें; पण त्यांत कधीं कधीं विचार आडवे येतात आणि त्यांचें मन भेदरून जातें.

ह्या व अशाच इतर कारणांनीं उपजतबुद्धीचेंही कांहीं चालत नाहीं. त्यामुळें त्यांच्या नित्यकार्यांतही कधीं कधीं अडथळा येतो; कारण ही मनुष्यबुद्धि केव्हां केव्हां भलत्याच नव्या नव्या संवयी लावून घेते. त्यामुळें ह्या परमाणुसंघांच्या कार्यांतील नियमितपणांतही बिघडाबिघड होते. उदाहरणार्थ, बद्धकोष्ठ. एखाद्या वेळीं मनुष्याची बुद्धि दुसऱ्याच कांहीं कामांत गुंतलेली असते आणि उपजतबुद्धि त्या देहाला देहधर्म करण्यासाठीं हांक मारीत असतांही ती त्याला जाऊं देत नाहीं. आंतड्यांतील परमाणूं त्याला सारख्या सूचना देत असतात, तरी तिकडे ती लक्ष देत नाहीं किंवा पाणी मागितलें तरी त्याच्याकडे ती दुर्लक्ष करते. त्यामुळें कित्येक परमाणुसंघांतील परमाणूं घोटाळ्यांत पडतात. त्यांचें काम त्यांना सुचत नाहीं. अशा वेळीं नेहमींची संवय मोडते आणि भलतीच संवय जडते. कित्येक परमाणुंपुंजांमध्यें दांडगाई व लठालठी सुरूं होते. तेव्हां अर्थात् त्यांच्या नित्याच्या राज्यामध्यें बंडाळी उद्भवते आणि नवे नवे रिवाज उत्पन्न होऊन साराच ब्रह्मघोटाळा उडतो. एखादे वेळीं सर्वांत लहान पुंज असतो त्याला [किंवा कधीं कधीं मोठ्या पुंजालासुद्धां] जे जे परमाणूं आपआपलें काम बरोबर करीत नाहींत, भलभलत्या मार्गांत शिरतात, त्यांना सरळ मार्गावर आणण्याकरितां त्यांच्याशीं झगडत बसावें लागतें; त्यामुळें त्यांच्यावर कामाचा बोजा फार पडतो. इत्यादि कारणांनीं देहाला जशी पौष्टिकता मिळावी तशी मिळत नाहीं. अशा प्रसंगीं मनुष्याची जी स्थिति होते, तशीच स्थिति त्या सूक्ष्म जीवांची झालेली असते, ह्मणजे पाहणाऱ्याला तो मनुष्य जसा अडचणींत असलेला दिसतो, त्याप्रमाणेंच हे सूक्ष्म जीवही अडचणींतच सांपडतात. ते पाहिजे तसा बंडावा करूं लागतात, त्यांना आधीं काम करावयाला पाहिजेत, तीं द्रव्येंच त्यांच्या जवळ नसतात,

तीं थोडींबहुत मिळालींच, तर ते कधीं काम करतात, कधीं धड करीतच नाहींत! अशी त्यांची टोलवाटोलवी चाललेली असते. कांहीं परमाणूं आपलें काम घाईघाईनें कसें तरी करतात. तेंसुद्धां मनास वाटेल तेवढेंच, केलें न केलेंसें करतात. तें तरी लहर लागली तर करतात, नाहीं तर करीतच नाहींत! ही स्थिति पूर्ववत् होण्याला, पौष्टिकता वाढावयाला, सर्व कार्यें नीट रीतीनें चालावयालाही हळूहळू सुरवात होईल, नाहीं असें नाहीं; पण त्याला एक गोष्ट करावी लागते. ती ही कीं, आपल्या इच्छेनें त्यांना नीट कडक रीतीनें नीट चालण्याविषयीं हुकूम केला पाहिजे, त्यांस ताकीद दिली पाहिजे. असा हुकूम केल्यानें तीं सर्व कार्यें ते सूक्ष्म जीव कशीं बिनचूक करूं लागतात, हा चमत्कार फार पाहण्यासारखा असतो. मोठमोठे योगी आपल्या शरीरांतील कोणत्याही भागांवर जी हुकमत चालवितात, ती केवळ अपूर्व असते. ते शरीरांतील प्रत्येक परमाणूवरही हुकुमत चालवितात. हिंदुस्थानामध्यें योगी ह्मणवून घेणारेही कांहीं लोक आहेत, त्यांनासुद्धां ही सत्ता चालविण्याची बरीच कृति साधलेली असते. ते लोक नेहमीं असल्या कृति लोकांपुढें दाखवून चांगले पैसे मिळवितात. त्यांच्या त्या कृति पाहून प्रवासी लोकांसही मोठें आश्चर्य वाटतें. अशा कृति पुष्कळांस आवडतात व त्यामुळें लोकांचें मनोरंजनही होतें हें खरें; पण अशा योगसाधनाच्या कृतीला तमाशाचें रूप दिलेलें पाहून खऱ्या योग्यांना अशा कृतींचा दुरुपयोग केल्याबद्दल वाईट वाटतें.

इच्छाशक्ति नीट कमावलेली असली, तर ती ह्या परमाणूंवर ताबडतोब आपली सत्ता चालविते किंवा परमाणुसमुदायांवर नुसती एकाग्रता करूनही त्यांस ताळ्यावर आणतां येतें; परंतु त्या कृतीचा जिज्ञासूला चांगलाच अभ्यास करावा लागतो; पण ह्याशिवाय दुसऱ्याही अनेक रीति आहेत. त्यांमध्यें आपल्या इच्छेवर एकाग्रचित्त ठेवून त्याला अवयवांतील त्या त्या सूक्ष्म जीवांना हुकूम करून त्यांच्याकडूनही कार्य करून घेतां येतें. इच्छाशक्ति आणि आत्मविश्वास ह्यांच्या प्रयोगानें पाश्चिमात्य लोकसुद्धां हें करूं शकतात. शब्दोच्चार करणें तो एकाग्रचित्तानें करून जेथें आपल्याला दुःख होत असेल, तेथें असणाऱ्या परमाणूंना त्याची दुरुस्ती करावयास सांगावें,

तेथें प्राणाचाही अधिक सांठा करावयास सांगावें, ह्मणजे त्यांना काम करावयाला तितकें सामर्थ्यही प्राप्त होतें; असें केल्यानें नादुरुस्त भागांतील रुधिराभिसरणही वाढून त्या परमाणूंना पौष्टिकताही मिळते आणि शरीर-घटनेचीं द्रव्येंही अधिक प्राप्त होतात.

इच्छाशक्ति नीट ताब्यांत येईपर्यंत जेथें आपल्याला वेदना होतात, त्या ठिकाणावर मन लावणें आणि तो भाग दुरुस्त करावयाला त्या परमाणूंना निक्षून आज्ञा करणें, ह्याची आत्मसामर्थ्याचे योगी एक अगदीं सोपी रीत आपल्या शिष्यांना पढवीत असतात. ही रीत अगदीं सोपी व साधी आहे. ती हीच कीं, ज्या भागाची बिघडाबिघड झालेली असते किंवा जो अवयव नीट काम करीत नाहीं, त्याच्याशीं ‘ बोलणें ’ ही होय. शाळेंतील मुलांना किंवा पलटणींतील लोकांना ज्याप्रमाणें हुकूम फर्मावितात, त्याप्रमाणेंच त्या अवयवाला किंवा त्याच्यांतील परमाणुसंघांना हुकूम करणें. तोंडानें आज्ञा करावयाची ती अगदीं निक्षून व सक्त करावी. आपल्याला जें कार्य त्या अव-यवाकडून करून घ्यावयाचें असेल, तें त्यास करावयास सांगावें. तीच गोष्ट त्याला पुनः पुनः बजावून सांगावी. आपण सांगतों त्याच्याकडे एखादा मनुष्य दुर्लक्ष करीत असला किंवा आपण काय ह्मणतों तें ऐकत नसला, तर आपण जसें त्याच्या अंगाला डिंवचतों, खांदा हालवितों, त्याप्रमाणेंच आपण जो भाग दुखत असेल किंवा ज्या भागांत कांहीं नादुरुस्ती झाली असेल, त्या भागावर थोड्याशा हळूहळू टिचक्या माराव्यात, हळूहळू चापट्या माराव्यात, जणों काय, आपण त्याला जागृत करीत आहोंत. ह्यांत तुह्मी असे मात्र तर्कवितर्क काढीत बसूं नका कीं, त्याला कान कोठें आहेत? त्याला भाषा कोणती समजते ? इंग्रजी कीं मराठी ? कीं दुसरी कोणती ? कारण त्यावर कार्य करणारें मन असतें, भाषेशीं कांहीं संबंध नाहीं. तुह्मी कोणत्याही भाषेंत बोलला तरी तें त्यांना कळतें. तुमच्या मनाला जी भाषा कळते, तीच त्यालाही कळते. आपण जोरानें शब्द उच्चारले कीं, मनांतील अभिप्राय सहज त्यांच्या पुढें उभा राहतो आणि त्याची प्रतिक्रिया सहज त्या नादुरुस्त स्थळीं जाऊन पोंचते; कारण उपजतबुद्धीला ज्ञानतंतूंच्या प्रवाहानें

ती सर्व बातमी तेथील परमाणूंस पोंचत असते. ती तेथील परमाणुसंघांना व प्रत्येक सजीव परमाणूलाही पोंचते.

आह्मी पूर्वी सांगितलेंच आहे कीं, असें केल्याच्या योगानें तेथें प्राणाचाही पुरवठा होतो आणि त्या नादुरुस्त भागावर रक्ताचाही सांठा अधिक होऊन त्यामुळें आपली आज्ञाही पण एकत्रित होऊन तेथें जाऊन धडकते. प्रकृति दुरुस्त करणारानें आपले हुकूम असेच केले पाहिजेत, ह्मणजे अस्वस्थ प्रकृतीच्या मनुष्याची उपजतबुद्धि त्या आज्ञा नेऊन बंडखोर परमाणूंना पोंचविते. अलीकडच्या लोकांना हे केवळ ' पोरखेळ ' आहेत असें वाटेल; परंतु तें तसें नसून त्यांत सारें शास्त्रीय तत्त्वच भरलेलें आहे. ह्मणूनच योग्याची खात्री असते कीं, ह्या आज्ञा मानसिक शक्तीनें त्या त्या परमाणूंना जाऊन पोंचतात. ह्याकरितां त्याचे प्रत्यक्ष प्रयोग करून पाहिल्याशिवायच ' त्यांत कांहीं अर्थ नाहीं ' असें ह्मणून झुगारून देऊं नका. ह्याचा अनुभव आज कितीएक शतकें लोक घेत आले आहेत आणि इतकें शीघ्र कार्य करणारा ह्याहून दुसरा सोपा उपायच नाहीं.

ह्याचा तुह्माला आपल्या शरीराच्या कोणत्याही भागावर उपयोग करावयाचा असेल, अथवा दुसऱ्या कोणावर हा प्रयोग करणें तर, ज्या भागांतील कार्य बरोबर चालत नसेल, त्या भागावर हळूच हात फिरवावा, थोड्याशा त्याच्यावर टिचक्या माराव्यात, त्यावर तळ हात चोळावा आणि मोठ्यानें सांगावें:-[उदाहरणार्थ] " ऐक ! हे यकृता ! तूं आपलें कार्य नीट कर. तूं फार आळसावलें आहेस; पण मी तुला पुन्हां सांगतों कीं, आतां असा हलगर्जीपणा कामाचा नाहीं. मी सांगतों, चल, कामाला लाग. लाग कामाला ! हा तुझा मूर्खपणा आतां पुरे कर. " हे शब्द निखालस असेच पाहिजेत, अशांतला अर्थ नाहीं; तरी पण तो अवयव आपलें काम यथायोग्य करीपर्यंत तुह्माला वाटतील ते अशा प्रकारचे कडक व सक्तीचे शब्द योजावयास हरकत नाहीं. हृदयाची क्रियासुद्धां अशाच रीतीनें ताळ्यावर येईल; पण त्याला जे शब्द वापरावयाचे ते मात्र ह्यांपेक्षां फार सौम्य व हळू वापरले पाहिजेत.

प्रयत्नाबरोबर इच्छा असलीच पाहिजे, अशी कांहीं आवश्यकता नाहीं. काय व्हावें अशी आपली इच्छा असेल, त्याप्रमाणें हुकूम सोडावा आणि त्याप्रमाणें होत आहे, ही गोष्ट मनांत आणावी ह्मणजे झालें. आपल्या मनांतील हेतूला शांतपणानें केलेला हुकूम हा मुद्दाम केलेल्या इच्छेपेक्षां फार उत्तम; कारण त्याला जबरी करण्याचें कारणच नसतें. हा वर दिलेला व्यायाम अतिशय तकवा आणणारा, नवा दम देणारा आणि मानसिक ज्ञानतंतूंना अत्यंत साह्य करणारा असून सर्व शरीराला विश्रांतिदायक आहे. विशेषेंकरून जे लोक फार थकलेले असतात, ज्यांच्या मनाला उत्साह वाटत नाहीं, त्यांना हा फारच हितावह आहे.

अभिसरणावर अंमल

उताणें निजावें किंवा ताठ बसावें. श्वासोच्छ्वास ठेक्यावर सोडावा आणि उच्छ्वासाबरोबर आपल्याला पाहिजे तेथें--जेथें रुधिराभिसरण कमी होतें, असें वाटत असेल, त्याठिकाणीं--थेट रुधिराभिसरणाचा प्रवाह चालू होण्याविषयीं इच्छा करावी किंवा हुकूम सोडावा; ह्मणजे तत्काल त्या ठिकाणीं यथायोग्य रुधिराभिसरण सुरू होतें. पाय गारठले किंवा डोकें दुखूं लागलें, तर त्यावेळीं ह्याचा फार उपयोग होतो. त्याला गुण हा यावयाचाच. पहिल्या प्रकारामध्यें आणि दुसऱ्या प्रकारामध्येंही रक्ताचें अभिसरण खालीं व्हावें लागतें. पहिल्यांत पायांना ऊब यावी लागते व दुसऱ्यांत मेंदूवर पडलेला अधिक भार कमी व्हावा लागतो. अभिसरण खालीं होऊं लागलें कीं, आपल्याला पायांत ऊब आल्याचें समजूं लागतें. अभिसरण फार करून इच्छाशक्ति आणि ठेक्याचा श्वासोच्छ्वास ह्यांच्या अमलांत असतें. त्याचा अभ्यास करणें सोपें आहे.

तकवा आणणें

मनाला कांहीं उमेद नाहीं असें जर वाटूं लागलें आणि ती पुनः लौकर आणणें भाग असलें, तर त्याला उत्तम उपाय हा कीं, पाय एकत्र जुळवावेत (जवळ जवळ हें उघडच आहे.) आणि दोन्हीही हातांचीं बोटें एकमेकांत आडकवून टाकावींत; तीं करावयाला कांहीं अवघड जाणार नाहीं अशा कोणत्याही रीतीनें करावींत. असें केलें ह्मणजे एक मंडळ पुरें होतें

आणि त्यामुळें बोटांच्या शेवटांतून बाहेर जाणाऱ्या प्राणाचा बचाव होतो. नंतर कांहीं वेळ ठेक्याचा श्वासोच्छ्वास करावा, ह्मणजे आपल्या अंगांत पुनः तकवा आल्याचा भास होऊं लागेल.

मेंदूला उत्तेजन

कोणताही एखादा गहन विचार करणें असेल किंवा एखादा बिकट प्रश्न सोडविणें असेल, तर योगीलोकांना खालीं दिलेला व्यायाम मेंदूला तरतरी आणण्याला अतिशय उपयोगीं पडतो. ह्याच्या अंगीं मेंदूला तरतरी आणण्याचें आणि ज्ञानतंतूंना उत्तेजन देण्याचें सामर्थ्य विलक्षण आहे. ज्या कोणाला नेहमीं मानसिक विचाराचेंच काम करावें लागतें, त्यांना असा अनुभव येईल कीं, ह्याच्यासारखा गुणकारी दुसरा व्यायामच नाहीं. ह्याच्या योगानें मेंदू व ज्ञानतंतूं ह्या दोहोंनाही पुनः ताजा दम येऊन ते नवें कार्य करण्यास समर्थ होतात. मन पुनः ताजेंतवानें होतें आणि मानसिक विचाराचें काम पुनः उमेदीनें करूं लागतें.

पाठीचा कणा सरळ ठेवून ताठ बसा. नजर समोर असूंद्या. पायांवर दोन्हीही हात सरळ ठेवा. ठेक्यावर श्वासोच्छ्वास चालूं द्या; पण दोन्ही नाकपुड्यांनीं नेहमींप्रमाणें श्वासोच्छ्वास न करतां आधीं आंगठ्यानें डावी नाकपुडी दाबून धरा आणि उजव्या नाकपुडीनें श्वास आंत घ्या. नंतर आंगठा सोडा आणि दुसऱ्या बोटानें उजवी नाकपुडी बंद करा आणि डाव्या नाकपुडीनें उच्छ्वास सोडा. नंतर तें बोट न सोडतां डाव्या नाकपुडीनेंच श्वास आंत घ्या आणि मग तें बोट सोडून उजव्या नाकपुडींतून उच्छ्वास बाहेर सोडा. पुनः उजव्या नाकपुडीनें श्वास आंत घेऊन डावींतून तो बाहेर सोडा. ह्याप्रमाणें नाकपुड्या आलटून पालटून सारखा क्रम चालूं द्या. नको असेल ती नाकपुडी आंगठ्यानें किंवा बोटानें दाबून ठेवीत जा. ही योगीलोकांची फार पुरातनकालची मुद्रा आहे. ही फार महत्त्वाची असून बिनमोल आहे, ह्मणून ती साध्य करून घेणें फार अगत्याचें काम आहे; परंतु पाश्चिमात्य लोकांना ह्या मुद्रेची हेळसांड करतांना पाहून योगीलोकांना फार आश्चर्य वाटतें. पाश्चिमात्य लोकांच्या मनानें योग्याचा

रीतीनें तुमचें कपाळ दुखत असेल तर डोक्यांतील रक्त खालीं उतरवून तुमचा ठणका राहील. तुमच्या अंगांत हुडहुडी भरली असेल तर रक्त वाढविण्याला हुकूम करून तें वाढवून प्राणाचें आधिक्य करून तुह्माला आपल्या अंगांत उबारा आणतां येईल. ह्या प्रयोगानें तुमच्या अंगांतील रुधिराभिसरणही यथाप्रमाण चालवितां येईल आणि शरीराचा कोणताही भाग दुखत असेल तर तो पूर्ववत् बरा करतां येईल आणि खरोखर आरोग्या-साठीं आणखी ह्या प्रयोगाच्या आधारें कितीतरी गोष्टी करतां येतील. मात्र त्या दृढनिश्चयानें आणि धीराधीरानें केल्या पाहिजेत. कोणता हुकूम करावा हें तुह्माला समजत नसेल तर, तुह्मी भागाला सांगा कीं, “ अरे! ए! तूं आतां बरा हो. माझ्या या वेदना आणि हें दुःख बरें झालें पाहिजे. तें तूंच करावेंस अशी माझी इच्छा आहे. ” असेंच दुसरें कांहीं तरी, पण या साऱ्याला अभ्यास पाहिजे आणि धीर पाहिजे, हेंही उघड आहे. त्याची तत्काल सिद्धि होण्याला ह्याशिवाय अन्य कांहीं मार्ग नाहीं.

प्रकरण वीसावें.

भानुचक्र.

प्रकृति, ज्ञानतंतुजालामध्यें पृष्ठरज्जूच्या दोहों बाजूच्या दोन नाड्यांच्या दोन शृंखला बनून झालेली असते. ती नाडी, मस्तक, मान, छाती व पोट ह्यांमध्यें गेलेली असते. (नाडी ही ज्ञानतंतूंच्याच द्रव्याचा जुडगा असून त्यांत ज्ञानतंतूंचे जीवांश असतात.) ह्या नाड्या तन्तूंनीं परस्परांशीं जोड-लेल्या असून ह्या बृहन्मास्तिक पृष्ठरज्जूला स्वयंसिद्ध ज्ञानतन्तूंनीं जोड-लेल्या असतात. ह्या नाड्यांपासून हजारों तंतूंच्या शाखा शरीराच्या रक्त-वाहिन्यांच्या वगैरे अवयवांत आणि ठिकठिकाणीं हे ज्ञानतंतू एकत्र होऊन त्यांच्या ग्रंथी बनलेल्या असतात. त्यांना ‘ चक्रें ’ अशी संज्ञा आहे. प्रकृतिवाहक प्रवाहाचा अंमल नेहमीं रुधिराभिसरण, श्वासोच्छ्वास व पचन-क्रिया इत्यादि अनिच्छित कार्यांवर चालतो.

मेंदूपासून ज्ञानतंतूंच्या द्वारें शरीराच्या सर्व भागावर जो धक्का किंवा शक्ति पोंचते, त्याला पाश्चिमात्य शास्त्रांत 'ज्ञानतंतूंची गति' असें ह्मणतात; परंतु योगी लोक त्यालाच 'प्राणाचें स्वरूप' असें ह्मणतात. ह्या धक्क्याचें स्वरूप व गति हुबेहूब विद्युत्प्रवाहाप्रमाणें असते आणि हेंहि कळून येईल कीं, ह्या ज्ञानप्रवाहावांचून हृदय उडणार नाहीं, रक्ताचें अभिसरण होणार नाहीं, फुफ्फुसें श्वासोच्छ्वास करणार नाहींत किंवा कोणतीच क्रिया होणार नाहीं; इतकेंच नव्हे तर त्याच्याशिवाय ह्या देहांतील सारेंच यंत्र बंद पडेल. हें तर काय पण प्राण असल्याशिवाय मेंदूला मुळीं विचारच करतां येणार नाहीं. ह्या सर्व गोष्टींचा विचार केला ह्मणजे प्राणांचें आकर्षण किती महत्त्वाचें आहे, ही गोष्ट स्पष्ट दिसूं लागते आणि पाश्चिमात्य शास्त्रांपेक्षां आमच्यांतील प्राणायाम किती श्रेष्ठ व उच्च प्रतीचा आहे, ही गोष्ट तत्काल मनास पटते.

योग्यांची गति ह्या शास्त्रांत पाश्चिमात्य शास्त्रांच्याही पुढें आहे; कारण तींत ज्ञानतंतूंच्या रचनेच्याही महत्त्वाचा भाग आहे. उदाहरणार्थ, 'भानुचक्र' कां घ्याना! हें नांव पाश्चिमात्य लोकांनींच दिलेलें आहे. त्याविषयीं त्यांचें मत फक्त इतकेंच आहे कीं, तें एक स्वयंसिद्ध ज्ञानतंतूंच्या द्रव्यांचें जाळें असून तें नाड्यांसहवर्तमान शरीरांतील निरनिराळ्या ठिकाणीं आढळतें. योगशास्त्राच्या मतानें भानुचक्र हा ज्ञानतंतूंपैकीं अत्यंत महत्त्वाचा भाग असून तो मेंदूचाही एक भागच आहे. मनुष्याच्या मर्मस्थानांतील तो एक प्रमुख भाग आहे. पाश्चिमात्य शास्त्रांना त्याची नुकतींच कोठें थोडथोडी ओळख पटत चालली आहे; पण ती गोष्ट आमच्यांतील योगीलोकांना (पौर्वात्य) कित्येक शतकांपासूनच माहीत आहे. अलीकडच्या कित्येक लेखकांनीं ह्याच भानुचक्राला 'उदरस्थ मेंदू' अशीही संज्ञा दिली आहे. भानुचक्र हें जठरामध्यें 'पोटाच्या खळगीच्या' मागें लागूनच पाठीच्या कण्याच्या दोहों बाजूस चिकटून असतें. हें पांढऱ्या आणि करड्या रंगाच्या मेंदूच्या द्रव्याचेंच बनलेलें असून मनुष्याच्या इतर मेंदूप्रमाणेंच हुबेहुब असतें. मनुष्याच्या अंतर्गत मुख्य अवयवांवर त्याचा ताबा असतो आणि आपल्या अदमासापेक्षां तें पुष्कळच भागावर वावरत असतें. भानुचक्राच्या संबंधानें

योग्याचीं कांहीं मतें आहेत, त्याबद्दलचें विवेचन करतांना इतकेंच सांगतों कीं, तो एक प्राणाचा मोठा संग्रह आहे. ह्या भानुचक्रावर एक जोरानें ठोसा मारला, तर मनुष्य तत्काळ मरण पावतो. ही गोष्ट सर्वांस माहीतच असल्यामुळें द्वंद्वयुद्धांत जिंकणारे लोक, शत्रूचें भानुचक्र कोठें आहे तें नीट न्याहाळून नेमका त्या ठिकाणींच ठोसा लगावतात.

ह्या मेंदूला ' भानुचक्र ' हें नांव अगदीं यथार्थ दिलें आहे; कारण, तें शरीराच्या सर्व भागाला मजबुती व तरतरी देत असतें. हें तर काय, पण प्राणाचा मोठा संग्रह जो मस्तकांतील मेंदू तोसुद्धां ह्याच्यावरच विशेषेंकरून अवलंबून असतो. आज ह्मणा कीं, उद्यां ह्मणा, पाश्चिमात्य शास्त्र भानुचक्राचें खरें कार्य काय तें ओळखूं लागेल आणि सांप्रत त्यांच्या मूलग्रंथांत जितकें त्याचें महत्त्व त्यांनीं वर्णन केलें आहे, त्याहून त्याचें महत्त्व फार अधिक आहे, असेंच त्यास ह्मणावें लागेल.

प्रकरण एकविसावें.

प्राणायाम.

ह्या पुस्तकाच्या मागच्या प्रकरणांत आह्मीं आपल्याला हवेपासून, अन्नापासून व पाण्यापासून प्राण कसा काढून घेतां येतो, ह्याचें विवेचन करून सांगितलें आणि श्वासोच्छ्वास घेण्यांत, खाण्यांत, पिण्यांत कसकशी वागणूक ठेवावी हें तपशीलवार सांगून दिलें; पण त्याच विषयाचा थोडासा भाग सांगावयाचा राहिला आहे. तो सांगण्यापूर्वीं प्राणसंग्रह करण्याला व तो विभागून देण्याला जें तत्त्व उपयोगी त्या हटयोगाचा अभ्यास व उच्च तत्त्व ह्याचीहि थोडीशी माहिती करून दिलेली बरी, असा विचार केला आहे. ' नियत प्राणायाम ' असें ज्याला ह्मणतात, त्याची माहिती देतों; कारण, हटयोगाच्या अभ्यासांत मुख्य जी काय गुरुकिल्ली आहे ती त्यांत आहे.

सर्व जें काय तें हालचालींत आहे. अगदीं सूक्ष्म परमाणूंपासून तों तहत अजस्र सूर्यनारायणापर्यंत प्रत्येक वस्तूंत हालचाल भरलेली आहे. निसर्गामध्यें अगदीं स्तब्धता अशी कोठेंच नाहीं. ह्या हालचालींतला एक रजःकण जर

नाहींसा झाला, तर साऱ्या ब्रह्मांडाचा चक्काचूर उडून जाईल. अखंड हालचालीनेंच ब्रह्मांडाचें राहाटगाडगें चाललें आहे. चैतन्याच्या योगानें जड हें अक्षयीं फिरत राहतें; त्यामुळें कोट्यावधि स्वरूपें व अनंत प्रकार दिसूं लागतात. तरीसुद्धां तीं स्वरूपें व प्रकार कांहीं शाश्वत टिकत नाहींत. उत्पन्न झाले कीं पुरेत तत्क्षणींच त्यांचें रूपांतर होऊं लागतें. त्यांच्यापासून आणखी असंख्य स्वरूपें तयार होतात, त्यांचीं पुनः रूपांतरें होऊन त्यांचीं नवीं नवीं रूपांतरें होतच असतात. असें होतां होतां अखेर अनंत प्रकारांनीं सारें ब्रह्मांड गजबजून जातें. साकार वस्तूंमध्यें एकही कोणी शाश्वत नाहीं; पण सत्तत्त्व आहे तें मात्र अचल आहे. दृश्य पदार्थ हा केवळ एक देखावा आहे. ते येतात आणि जातात; परंतु सत्तत्त्व आहे तें शाश्वत असून अढळ आहे.

मनुष्याच्या देहांतील परमाणूंची अक्षय हालचाल सुरू असते. त्याचें रूपांतर अक्षय चालू असतें. थोडे महिने जातात न जातात तों, ज्या द्रव्यांचा मनुष्यदेह बनलेला असतो, त्यांची बहुतेक बदल होऊन जाते आणि कांहीं महिन्यांपूर्वी असलेला परमाणू शिल्लक राहतो असा क्वचितच. हालचाल ! सगळी हालचाल ! ! बदल, एकसारखी बदल ! !

कोणतीही हालचाल घ्या, तींत नियमितपणा हा असावयाचाच. नियमितपणा हाच सर्व ब्रह्मांडांत भरलेला आहे. सूर्याभोंवतीं ग्रहांचें परिभ्रमण, समुद्रांत तुफान आणि भरती-ओहोटी, हृदयाचें उडणें हीं सारीं नियमानेंच चाललेलीं असतात. सूर्याचे किरण आमच्यापर्यंत येऊन पोंचतात, आह्मांवर पर्जन्याची वृष्टि होते, ती ह्याच नियमांच्या आज्ञेनुसार होते. सर्वांची वाढ हें ह्याच नियमांचें प्रदर्शन होय. कोणत्याही गति ह्या नियमित कालमर्यादेचींच स्वरूपें होत.

सूर्याभोंवतीं ग्रह ज्या कालमर्यादित नियमांनीं फिरत राहतात, तेच नियम आमच्या देहासही बरोबर लागू आहेत. योगशास्त्रांतील प्राणायामाच्या गूढ तत्त्वांतील बहुतेक भाग हा सर्वप्रसिद्ध निसर्गाच्या पायावरच रचलेला आहे. शरीरांतील हेच नियम साधून योगीलोक प्राणाचा संग्रह करतात आणि मग

त्याचा इच्छेप्रमाणें पाहिजे त्या कामाकडे उपयोग करतात. त्याचीच आतां आह्मी अधिक फोड करून सांगणार आहों.

आपण ज्या शरीराचा उपभोग घेतों, तें एक समुद्रांतून जमिनींत शिरलेल्या खाडीच्या तोंडाप्रमाणें एक तोंड आहे. हा जरी ज्याच्या त्याच्या नियमांचाच विषय असल्याचें उघड आहे, तरी खरोखर तो समुद्राच्या भरतीओहोटीचाच विषय होय. हा जीवनसागर उसळतो व शांत होतो, वर जातो व खालीं येतो आणि त्याच्या हालचालीबरोबर व धक्क्याबरोबर आह्मांसही हेलकावे खावे लागतात. नेहमींच्या पद्धतीप्रमाणें आह्मी ह्या जीवनमहासागरांतील खळबळीचे व शांततेचे धक्के घेत असतों. ते आह्मी सोसतों; परंतु एखादे वेळीं ह्या खाडीचें तोंड रेंदा वगैरे भरून बुजून जातें आणि आमच्या सागरमातेचे धक्के आमच्यापर्यंत पोंचतच नाहींत आणि त्यामुळें आमच्यामध्यें बिघडाबिघडीचें स्वरूप प्रगट होतें.

सारंगीचा सूर आपण ऐकलेलाच आहे. तोच सूर जर सारखा वाजविला व सारखा ठेका चालू ठेवला, तर त्यालाच गति प्राप्त होते व त्या चळवळीनें एका क्षणांत पूलसुद्धां पडून जातो. पायदळ—पलटणीची गोष्टसुद्धां अशीच. एखाद्या पुलावरून लष्करचे लोक जाऊं लागले, तर त्या वेळीं त्यांस एकदम ‘ रांग मोडून चाला ’ ह्मणून हुकूम करतात. ह्याचें कारण हेंच कीं, ते जर तसेच सारख्या तालावर व ठेक्यावर चालतील, तर तो पूल व ती पलटण दोन्हींही एकदमच खालीं येतील! ह्या नियमबद्ध गतीच्या परिणामावरून नियमबद्ध श्वासोच्छ्वासाच्या योगानें शरीरावर कसा परिणाम होतो, ह्याची कल्पना आपल्याला बरीच होईल. सारी हालचाल शरीर आपल्या ताब्यांत ठेवतें आणि तिचा इच्छेशीं मिलाफ करते. फुफ्फुसांच्या नियमबद्ध गतीलाही तीच कारणीभूत होते. अशा प्रकारें सर्व काम नीटनेटकें असलें ह्मणजे इच्छेला फक्त हुकूम सोडण्याचाच काय तो अवकाश. ह्या सर्वांचा शरिराशीं मेळ असला ह्मणजे आपल्या इच्छेनुरूप शरीराच्या कोणत्याही भागावर रुधिराभिसरणाची क्रिया अधिक अंशानें चालूं करावयाला योग्याला मुळींच अडचण पडत नाहीं. ह्याच पद्धतीनें अवयवाच्या कोणत्याही

भागापर्यंत थेट ज्ञानतंतूंचा चैतन्यमय प्रवाहही त्याला वाढवितां येतो व त्याला पुष्टी किंवा मजबुतीही आणतां येते.

अशाच रीतीनें योगी हा नियमबद्ध श्वासोच्छ्वासाच्या योगानें जणों काय, पूर्ण स्वातंत्र्य असल्याप्रमाणें पाहिजे तितका प्राण आणून तो वाढवितो आणि त्याचा आपल्या इच्छेप्रमाणें पाहिजे तिकडे खर्च करतो. आपले विचार दुसऱ्याकडे पाठविण्यासाठीं त्याचें त्याला वाहनच करतां येतें व तो तें करतोही. तो दुसऱ्याचें मन आपल्याकडे ओढून घेतो. ह्याच हालचालीच्या बळावर दुसऱ्याच्या मनांतील विचार सांगणारे लोक पाश्चिमात्य देशांतही आढळतात; परंतु परक्या ठिकाणच्या गोष्टी सांगणें, दुसऱ्याच्या मनांतील हेतु ओळखणें, मानसिक उपचार करणें इत्यादि विषय जे ग्रेथें आजकाल लोकांस झुलवींत आहेत, ते योग्यांना कित्येक शतकांपूर्वींच माहीत आहेत आणि प्राणायामाचा अभ्यास केला, तर ते ह्याहूनही किंती तरी पटीनें अधिक वृद्धिंगत होतील. प्राणायामाच्या योगानें मानसोपचाराचें, वशीकरणप्रयोगाचें मोल इतकें वाढतें कीं, त्यापासून शेंकडो लोकांस गुण येतो.

प्राणायामाच्या योगानें मुख्य जें काय प्राप्त होतें, तें हें कीं, प्राणायामांतील कालमर्यादेची कल्पना मनांत भरते. गाण्यांतील थोडीबहुत ज्यांना माहिती आहे, त्यांना कालमर्यादेचें मान चांगलें समजतें. इतरांना शिपाई लोक परेड कशी करतात, त्यावरूनही हा कालाचा ठेका समजण्यासारखा आहे. “ डावा, उजवा; डावा, उजवा; डावा, उजवा. एक, दोन, तीन, चार; एक, दोन, तीन, चार. ” ह्या त्यांच्या शब्दगणनेवरूनही ठेक्याची कल्पना लक्षांत येईल.

योगीलोक ही कालमर्यादा आपल्या हृदयाच्या ठोक्यांवरून बसवितात. निरनिराळ्या लोकांच्या हृदयांच्या ठोक्यांचे काल निरनिराळे असतात; तथापि प्रत्येकाच्या हृदयाचे ठोके पडतांना त्यांतील अंतर मात्र अगदीं सारखें तालांत असतें. ठोक्यांचें प्रमाण आपल्याला पहाणें असल्यास आपण कोणाच्या तरी नाडीवर हात ठेवून “ १, २, ३, ४, ५, ६; १, २, ३, ४, ५, ६ ” असे अंक मोजावेत, म्हणजे थोड्याच वेळांत त्या ठोक्यांचा काल आपल्या

लक्षांत येतो. ही कालमर्यादा थोड्याशा अभ्यासानें इतकी अंगवळणीं पडते कीं, त्याच ठेक्यावर आपल्याला पुनः सहज अंक मोजतां येतात. नव्या मनुष्याला ५, ६ अंकांपर्यंत तर मोजतां येतातच; पण थोड्याशा अभ्यासानें तितक्याच कालमर्यादेनें हवे तितके अंक सारखे बसून मोजतां येतात.

नियमित प्राणायाम करण्याची योग्याची पद्धत अशी आहे कीं, श्वास आंत घेण्याचा व श्वास बाहेर सोडण्याचा काल सारखा असतो आणि मध्यें थांबण्याचा काल श्वासोच्छ्वासाच्या संख्येच्या निम्म्यानें असतो.

खालीं दिलेल्या नियमानें कालमर्यादेंत प्राणायाम केला असतां ही गोष्ट पूर्णपणें साध्य होते; कारण पुढें आह्मी जे जे अनेक प्राणायाम सांगणार आहों, त्यांचा हा अगदीं पहिला पाया आहे.

(१) ताठ बसा. अगदीं न अवघडेल अशा मुद्रेनें, छाती सरळ, ताठ असूं द्या. मान आणि मस्तक होईल तितकें सरळ रेषेंत ठेवा. खांदे थोडेसे मागें असूंद्यात. हात सहजगत्या मांडीवर पडूंद्यात. असें बसलें ह्मणजे शरीराचा सारा भार बरगड्यांवर पडतो आणि न अवघडतां बसतां येतें. छाती आंतल्या बाजून घेऊन व पोट पुढें करून बसतां येणें हें इतरांस साधत नाहीं; परंतु योग्याला सहज साधतें.

(२) हळूहळू ६ नाडीचे ठोके मोजीपर्यंत पूर्णपणें श्वास आंत ओढून घ्या.

(३) तीन अंक मोजीपर्यंत तो तसाच थांबवून धरा.

(४) तो तसाच ६ अंक मोजीपर्यंत हळूहळू नाकपुड्यांतून बाहेर सोडा.

(५) श्वासोच्छ्वासाच्या मध्यंतरीं ३ अंकांपर्यंत मोजा.

(६) असाच क्रम अनेक वार चालूंद्या; पण पहिल्याप्रथम ह्याबद्दल कंटाळा मानूं नका.

(७) हा व्यायाम बंद करावयाचें मनांत आलें, ह्मणजे श्वासोच्छ्वास अगदीं स्वच्छ करण्याचा अभ्यास ठेवा ह्मणजे तुह्माला बरें वाटेल आणि फुफ्फुसेंही धुऊन निघतील.

थोडासा अभ्यास झाला कीं, श्वास आंत घेण्याची व बाहेर सोडण्याच्या कालाची मर्यादा वाढवितां येते, ती इतकी कीं, सुमारें १५ नाडीच्या

ठेक्यांइतके अंक मोजतां येतात. ह्या वाढविण्यांतसुद्धां हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, मध्यें श्वास थांबवून धरण्याची मर्यादा आणि श्वासोच्छ्वासाची मर्यादा ह्यांच्यामध्यें श्वासोच्छ्वासाची कालमर्यादा अर्धाइतकी झाली पाहिजे.

श्वासोच्छ्वासाची मर्यादा वाढविण्याच्या अधिक भरीस पडूं नये. तर होईल तितकी कालमर्यादा सम ठेवण्याविषयीं काळजी ठेवावी; कारण श्वासोच्छ्वासाची मर्यादा अधिक करण्यापेक्षां समता येणें हीच गोष्ट अधिक महत्त्वाची आहे. प्रत्येक हालचाल परिपूर्ण रीतीनें चालेपर्यंत शरिरांतील सर्व चैतन्यशक्ति तालबद्ध होईपर्यंत हा अभ्यास चालू ठेवा. ह्याला थोडासा अभ्यास पाहिजे आणि थोडासा दमही पण पाहिजे. जसजशी तुमची सुधारणा होत जाईल तसतशी तुह्मालाच उमेद येऊन सर्व गोष्टी सहज होऊं लागतील. योगी हा अत्यंत सोशिक व जपणारा असतो आणि तो अभ्यास ज्याला साध्य करावयाचा असेल त्याच्या अंगींही हेच गुण अवश्य असावे लागतात.

प्राणोत्पत्ति

बिछान्यावर किंवा जमिनीवर सारखे उताणे अगदीं स्वस्थ पडावें आणि हात भानुचक्रावर हलकेंच ठेवावेत. (पोटाच्या खोलग्यावर जेथें बरगड्या निरनिराळ्या होतात तेथें) आणि ठेक्यावर श्वासोच्छ्वास सोडावा. बरोबर ठेक्यावर श्वासोच्छ्वास चालूं लागला, ह्मणजे प्रत्येक श्वासाबरोबर प्राण अथवा जीवनतत्त्व विश्वप्रवाहांतून अधिकाधिक आंत येऊं लागेल आणि ज्ञानतंतू तो आणून भानुचक्रामध्यें सांठवितील. प्रत्येक उच्छ्वासाबरोबर तो प्राण किंवा जीवनतत्त्व शरीरावर व त्यांतील भागावर पसरेल. तें प्रत्येक स्नायूंत, प्रत्येक कोशांत व प्रत्येक परमाणूंत, ज्ञानतंतूंत, धमन्यांत व शिरांत, मस्तकाच्या वरच्या भागापासून पायांच्या तळव्यापर्यंत प्रत्येक ज्ञानतंतूला पौष्टिकता देतें, मजबुती देतें, उत्तेजन देतें व प्रत्येक ज्ञानतंतूचें केंद्र भरीत भरीत शरीराला शक्ति, गति व बळकटी देतें. इच्छा खेळत राहीपर्यंत प्राण आंत येत आहे, अशी भावना करा. तो फुफ्फुसांत शिरला, तो एकदम भानुचक्रांत घुसला असें मनांत आणा. नंतर उच्छ्वास सोडतांना तो सर्व शरीरांत अगदीं हातांच्या बोटांपासून तों पायांच्या बोटांपर्यंत भरला, अशी भावना करण्याची खटपट करा.

प्रयत्नाबरोबर इच्छा असलीच पाहिजे, अशी कांहीं आवश्यकता नाहीं. काय व्हावे अशी आपली इच्छा असेल, त्याप्रमाणें हुकूम सोडावा आणि त्याप्रमाणें होत आहे, ही गोष्ट मनांत आणावी ह्मणजे झालें. आपल्या मनांतील हेतूला शांतपणानें केलेला हुकूम हा मुद्दाम केलेल्या इच्छेपेक्षां फार उत्तम; कारण त्याला जबरी करण्याचें कारणच नसतें. हा वर दिलेला व्यायाम अतिशय तकवा आणणारा, नवा दम देणारा आणि मानसिक ज्ञानतंतूंना अत्यंत साह्य करणारा असून सर्व शरीराला विश्रांतिदायक आहे. विशेषेंकरून जे लोक फार थकलेले असतात, ज्यांच्या मनाला उत्साह वाटत नाहीं, त्यांना हा फारच हितावह आहे.

अभिसरणावर अंमल

उताणें निजावें किंवा ताठ बसावें. श्वासोच्छ्वास ठेक्यावर सोडावा आणि उच्छ्वासाबरोबर आपल्याला पाहिजे तेथें—जेथें रुधिराभिसरण कमी होतें, असें वाटत असेल, त्याठिकाणीं--थेट रुधिराभिसरणाचा प्रवाह चालू होण्याविषयीं इच्छा करावी किंवा हुकूम सोडावा; ह्मणजे तत्काल त्या ठिकाणीं यथायोग्य रुधिराभिसरण सुरूं होतें. पाय गारठले किंवा डोकें दुखूं लागलें, तर त्यावेळीं ह्याचा फार उपयोग होतो. त्याला गुण हा यावयाचाच. पहिल्या प्रकारामध्यें आणि दुसऱ्या प्रकारामध्येंही रक्ताचें अभिसरण खालीं व्हावें लागतें. पहिल्यांत पायांना ऊन यावी लागते व दुसऱ्यांत मेंदूवर पडलेला अधिक भार कमी व्हावा लागतो. अभिसरण खालीं होऊं लागलें कीं, आपल्याला पायांत ऊन आल्याचें समजूं लागतें. अभिसरण फार करून इच्छाशक्ति आणि ठेक्याचा श्वासोच्छ्वास ह्यांच्या अमलांत असतें. त्याचा अभ्यास करणें सोपें आहे.

तकवा आणणें

मनाला कांहीं उमेद नाहीं असें जर वाटूं लागलें आणि ती पुनः लौकर आणणें भाग असलें, तर त्याला उत्तम उपाय हा कीं, पाय एकत्र जुळवावेत (जवळ जवळ हें उघडच आहे.) आणि दोन्हींही हातांचीं बोटें एकमेकांत आडकवून टाकावींत; तीं करावयाला कांहीं अवघड जाणार नाहीं अशा कोणत्याही रीतीनें करावींत. असें केलें ह्मणजे एक मंडळ पुरें होतें

आणि त्यामुळें बोटांच्या शेवटांतून बाहेर जाणाऱ्या प्राणाचा बचाव होतो. नंतर कांहीं वेळ ठेक्याचा श्वासोच्छ्वास करावा, ह्मणजे आपल्या अंगांत पुनः तकवा आल्याचा भास होऊं लागेल.

मेंदूला उत्तेजन

कोणताही एखादा गहन विचार करणें असेल किंवा एखादा बिकट प्रश्न सोडविणें असेल, तर योगीलोकांना खालीं दिलेला व्यायाम मेंदूला तरतरी आणण्याला अतिशय उपयोगीं पडतो. ह्याच्या अंगीं मेंदूला तरतरी आणण्याचें आणि ज्ञानतंतूंना उत्तेजन देण्याचें सामर्थ्य विलक्षण आहे. ज्या कोणाला नेहमीं मानसिक विचाराचेंच काम करावें लागतें, त्यांना असा अनुभव येईल कीं, ह्याच्यासारखा गुणकारी दुसरा व्यायामच नाहीं. ह्याच्या योगानें मेंदू व ज्ञानतंतू ह्या दोहोंनाही पुनः ताजा दम येऊन ते नवें कार्य करण्यास समर्थ होतात. मन पुनः ताजेंतवानें होतें आणि मानासिक विचाराचें काम पुनः उमेदीनें करूं लागतें.

पाठीचा कणा सरळ ठेवून ताठ बसा. नजर समोर असूंद्या. पायांवर दोन्हीही हात सरळ ठेवा. ठेक्यावर श्वासोच्छ्वास चालूं द्या; पण दोन्ही नाकपुड्यांनीं नेहमींप्रमाणें श्वासोच्छ्वास न करतां आधीं आंगठ्यानें डावी नाकपुडी दाबून धरा आणि उजव्या नाकपुडीनें श्वास आंत घ्या. नंतर आंगठा सोडा आणि दुसऱ्या बोटानें उजवी नाकपुडी बंद करा आणि डाव्या नाकपुडीनें उच्छ्वास सोडा. नंतर तें बोट न सोडतां डाव्या नाकपुडीनेंच श्वास आंत घ्या आणि मग तें बोट सोडून उजव्या नाकपुडींतून उच्छ्वास बाहेर सोडा. पुनः उजव्या नाकपुडीनें श्वास आंत घेऊन डावींतून तो बाहेर सोडा. ह्याप्रमाणें नाकपुड्या आलटून पालटून सारखा क्रम चालूं द्या. नको असेल ती नाकपुडी आंगठ्यानें किंवा बोटानें दाबून ठेवीत जा. ही योगीलोकांची फार पुरातनकालची मुद्रा आहे. ही फार महत्त्वाची असून बिनमोल आहे, ह्मणून ती साध्य करून घेणें फार अगत्याचें काम आहे; परंतु पाश्चिमात्य लोकांना ह्या मुद्रेची हेळसांड करतांना पाहून योगीलोकांना फार आश्चर्य वाटतें. पाश्चिमात्य लोकांच्या मनानें योग्याचा

प्राणायाम हें एक मोठें गूढ आहे. हिंदूंचा प्राणायाम ह्मणजे ताठ बसण्याची पद्धत आहे इतकेंच आणि नाकपुड्या बदलावयाच्या दुसरें काय? पण या लहानशा पुस्तकानें त्यांचे थोडे तरी डोळे उघडतील आणि त्यांस (पाश्चिमात्य लोकांस) योग्याच्या प्राणायामाचें महत्त्व कळून ते ह्याहूनही अनेक मुद्रा करूं लागतील अशी आशा आहे.

योग्यांचा बृहन्मानसिक प्राणायाम

योगीलोकांना ' बृहन्मानसिक प्राणायाम ' ह्मणून एक माहीत असतो. त्याचाही ते कधीं कधीं उपयोग करतात. त्याच्या उपयोगावरूनच त्याला हें संस्कृत नांव दिलेलें आहे. योगजिज्ञासूंना हा प्राणायाम आह्मीं शेवटीं सांगितला, ह्याचें कारण तो ठेक्याच्या प्राणायामाचाच व मनःकल्पित प्राणायामाचाही एक भाग असल्यानें त्याचाही अभ्यास त्यांस करतां यावा. पुढें दिलेल्या माहितीवरून तो त्यांस सहज कळेल. बृहन्मानसिक प्राणायामाचें मुख्य तत्त्व खालीं दिलेल्या हिंदूंच्या सुप्रसिद्ध ह्मणीवरून चांगलें लक्षांत येईल. ती ह्मण अशी कीं, " जो योगी अस्थिच्या योगानें प्राणायाम करील तोच धन्य होय. " ह्याचें कारण हेंच कीं, ह्या प्राणायामाच्या योगानें सारें शरीरच प्राणानें भरून जातें. योगाभ्यासानें प्रत्येक हाड, स्नायु, ज्ञानतंतु, कोश त्वचा, अवयव, हीं सारीं प्राणानें पूरित होऊन ठेक्याचा प्राणायाम सुरू होतो. हा प्राणायाम ह्मणजे सारें शरीररूपी घर स्वच्छ करून टाकणारा आहे. जो कोणी त्याचा जपून अभ्यास करील, त्याला असें वाटेल कीं, आपलें शरीर सारें नवेंच झालें आहे. अगदीं मस्तकापासून पायांपर्यंत दुसराच देह बनला आहे. आतां आह्मीं त्याची प्रत्यक्षच कृति सांगतों.

(१) अगदीं स्वस्थ व न अवघडतां उताणें निजा.

(२) श्वासोच्छ्वास बरोबर ठेक्यावर चालेपर्यंत तो करीत रहा.

(३) नंतर मनःकल्पनेनेंच श्वास व उच्छ्वास पायांतील हाडांतून घालवा व तेथून जोरानें काढा. नंतर तसाच हातांच्या हाडांत घालून काढा. नंतर मस्तकाच्या कवटींतून फिरवा आणि मग पोटांत आणा. त्यानंतर इतर भागांत, नंतर तो पाठीच्या कण्यांतून खालवर खेळवीत आहों, अशी भावना

करा. नंतर त्वचेच्या प्रत्येक रोमरंध्रांतून तो आंत जात आहे व बाहेर येत आहे, असें भासविण्याचा प्रयत्न करा; ह्मणजे सारें शरीर प्राणानें आणि जीवनतत्त्वानें भरून जाईल.

(४) त्यानंतर (ठेक्यावर श्वासोच्छ्वास चालवून) प्राणाचा प्रवाह प्राणकेंद्रांत जाणाऱ्या चक्रांतून खेळवून आळीपाळीनें पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें मनाच्या कल्पनेनें खालीं लिहिल्याप्रमाणें फिरवावा.

(अ) मस्तकापर्यंत.

(ब) मस्तकाच्या पृष्ठभागापर्यंत.

(क) मेंदूच्या मुळापर्यंत

(ड) भानुचक्रापर्यंत.

(ई) मूलाधारचक्रापर्यंत (पाठीच्या कण्याच्या खालचें शेवट.)

(फ) नव्या भागापर्यंत.

(ग) नव्या उत्पन्न केलेल्या भागाकडे.

ह्याप्रमाणें मस्तकापासून पायांपर्यंत प्राणप्रवाह अनेकवार खेळवून पुरें करावें.

(५) स्वच्छ श्वासोच्छ्वास सोडून सर्व साफ करावें.

प्रकरण बाविसावें

विश्रांतिशास्त्र

' विश्रांतिशास्त्र ' हा हटयोगशास्त्रांतील एक मोठा महत्त्वाचा भाग आहे. ह्या विषयाच्या ह्या भागाचा अभ्यास पुष्कळ योगीलोक फार आस्थापूर्वक करीत असतात. सामान्यतः सर्वसाधारण वाचकांना सकृद्दर्शनीं विश्रांति कशी घ्यावी ही कल्पना ह्मणजे स्वस्थ कसें बसावें ह्याचें विवेचन करणें हास्यस्पदच वाटेल; कारण ती गोष्ट सर्वांनाच माहीत असते आणि ह्या सर्व वाचकांचा समज बऱ्याच अंशीं खराही आहे. आह्मीं विश्रांति कशी घ्यावी, हें निसर्गच आह्माला शिकवितो. लहान मूल हेंच ह्या शास्त्रांतलें खरें

दीक्षित आहे; परंतु आपण जसजसें मोठें होत जातों, तसतशा आह्मांला नाहीं नाहीं त्या भलभलत्या कृत्रिम संवयी जडतात आणि निसर्गदत्त संवयी पार रसातळास जातात; ह्मणूनच हल्लींच्या काळांत पाश्चिमात्य लोकसुद्धां योग्याचे ह्या विषयावरील विचार मान्य करीत आहेत.

पुष्कळ वैद्यांची अशी खात्री आहे कीं, विश्रांतीचें मूलतत्त्वच पुष्कळ लोकांना माहीत नसल्यामुळें त्यांचा त्याबद्दल गैरसमज असतो. ज्ञानतंतूंच्या पीडेनें जर्जर झालेले पुष्कळ लोक इतके अज्ञानी असतात कीं, त्यांना विश्रांति ह्मणजे काय हेंच समजत नाहीं.

आळस, निरुद्योगीपणा, ह्यांच्याहून विश्रांति व स्वस्थता हीं अगदीं भिन्न आहेत. उलटपक्षीं विश्रांतिशास्त्र जाणणारे असतात ते नेहमीं अतिशय चपल उत्साही असेच असतात. तरी त्यांचा हुरूप कमी होत नाहीं. प्रत्येक बाबतींत ते पुढें असतात.

ह्याकरितां आतां विश्रांति ह्मणजे काय ह्याचा विचार करूं आणि तिचा अर्थ काय तो समजून घेऊं; [आणि ती संपादन कशी करावयाची हेंही पाहूं.] पण त्यासाठीं आधीं तिच्या उलट बाजू जी 'आखडणें' तिच्यापासूनच विचार करूं. एखादें काम करण्यासाठीं आपल्याला जेव्हां एखादा स्नायु आखडावासा वाटतो, तेव्हां आपण मेंदूंतून त्या स्नायूपर्यंत एक निरोप पाठवितों आणि त्याच्याबरोबर तें काम करण्यापुरता प्राणही पण देतों. त्यामुळें तो स्नायू आखडतो. प्राण हा अनिच्छितगति ज्ञानतंतूंच्या द्वारें स्नायूपर्यंत जाऊन पोंचतो आणि स्नायूचीं दोन्हीं टोकें एकत्र करण्यास कारणीभूत होतो. ह्याच रीतीनें आह्मी ज्या ज्या ठिकाणीं ज्या ज्या अवयवांवर त्याला ओढूं तेथें तेथें तो जातो व तें तें काम करतो. आह्मांस जर दौतींत लेखणी बुचकळावीशी वाटली, तर आपली इच्छा त्या कृत्यावरून व्यक्त होते. आमचा मेंदू, प्राणाचा प्रवाह आमच्या हातांतील विवक्षित स्नायूकडे पाठवितो [हातांत व बोटांत] व ते स्नायु आकुंचित करून आमची लेखणी दौतीकडे नेतात व तींत ती बुचकळतात आणि पुनः कागदावर आणतात. शरीराच्या प्रत्येक कार्यांत हीच गोष्ट घडते. मग तीं कार्यें

इच्छेनें घडोत, किंवा इच्छेविरहित घडोत. इच्छेनें घडणाऱ्या कार्यांमध्यें जाणीवशक्ति असतात. त्या आपला निरोप मूळ मनाकडे पाठवितात. तो हुकूम तत्काल शिरसावंद्य करून लागलाच प्राणाचा प्रवाह त्या विवाक्षित भागाकडे तें पाठवून देतें. अनिच्छित कार्यांमध्यें मूळ मन तो हुकूम येण्याची वाट पहात नाहीं, तर तें तें काम स्वतःच सुरू करतें ह्मणजे हुकूम करणारेंहि तेंच आणि तो अमलांत आणणारेंहि तेंच. इच्छित असो कीं अनिच्छित असो, कोणत्याही कार्यांत कमजास्ती मानानें प्राण हा लागतोच आणि अशा रीतीनें शरीरांत असलेल्या प्राणसंग्रहांतून प्रमाणापेक्षां अधिक प्राणाचा खर्च होत गेला तर त्याला अशक्तता येते आणि बहुत करून त्याला थकवा येतो. एखाद्या विवक्षित भागाला थकवा येणें थोडेसें निराळें आणि जें कार्य आपल्या परिपाठांतलें नाहीं, तें काम करून जो शीण येतो तो वेगळा; कारण तें प्राणाचें खर्च होणारें प्रमाण नेहेमींच्या परिपाठांतलें असतें.

इतका वेळपर्यंत आह्मीं जें काय सांगितलें, तें हें कीं, शरीराच्या प्रत्यक्ष हालचाली ज्या स्नायूंच्या आकुंचनानेंच होतात, त्या स्नायूंपर्यंत प्राणाचा प्रवाह जाऊनच होतात; परंतु प्राणाचा उपयोग करून स्नायूंची अदलाबदल करण्याची आणखी एक पद्धत आहे, ती आपल्यापैकीं कोणास फारशी माहीत नाहीं. आमच्या वाचकांपैकीं जे कोणी मोटमोठ्या शहरांतून राहणारे असतील, त्यांना आमचें हें ह्मणणें पटेल. आह्मी जेव्हां प्राणाच्या खर्चाची तुलना कधीं कधीं भरलेल्या हौदांतून जें पाणी खर्च होत असेल त्याच्याशीं करूं लागलों तर धुण्याच्या हौदाचा बोळा जर बरोबर बसविलेला नसला, तर तो हौद गळूं लागतो आणि त्याच्याकडे कोणीच लक्ष दिलें नाहीं, तर तो तासांच्या तास गळून बहुतेक रिकामाच होण्याच्या बेतांत येतो, तशीच अवस्था प्राणाची आहे. पुष्कळ लोक अनेक वेळां असेंच करीत असतात. आह्मी प्राणाचा सारखा व्यय करीत राहतों. तो कशानें ? तर वारंवार स्नायूंची हालचाल—आणि तीही खरोखर सर्व शरीरभर—अगदीं मस्तकापासून तों पायांपर्यंत करून.

'विचार हे कृतीमध्यें दृष्टीस पडतात' हें मानसशास्त्रांतील प्रत्यक्ष

प्रमाण आमच्या वाचकांस माहीत असेलच. आह्मीं जेव्हां अमुक एक गोष्ट करावयाची असें मनांत आणतों, त्यावेळीं स्नायूंची हालचाल करणें हें पहिलें व अवश्य काम असतें; कारण मनांतील विचार कृतींत उतरण्याला त्याच्यावांचून दुसरें साधनच नाहीं; परंतु हा स्नायूं हालविण्याचा हुकूम सुटल्यानंतर जर दुसरा विचार आमच्या मनांत आला व तें कृत्य करूं नये असें वाटलें, तर आपल्यास त्या स्नायूंची हालचाल बंदही करतां येईल. आपण एखादे वेळीं रागानें अगदीं बेफाम होऊं आणि त्या रागाच्या झपाट्यांत दुसऱ्याला एक चांगला रट्टा द्यावा, असेंही वाटेल; परंतु हा रट्टा लगावण्याच्या बेतापूर्वींही कधीं कधीं आपल्या मनांत एखादा विचार उद्भवण्याचा संभव असतो; पण हाताचे स्नायू हालण्याच्या पूर्वीं आपला विचार बदलतो आणि आपणांस तो हुकूम परत घ्यावासा वाटतो. (ही सर्व गोष्ट अगदीं निमिषमात्रांत होते.) पहिला सुटलेला हुकूम, हा दुसरा उलट झालेला विचार, त्या स्नायूंना परत माघारीं घेतो आणि पहिला हुकूम रद्द करतो. एक हुकूम प्रथम द्यावयाचा आणि मागाहून तो रद्द करावयाचा, हीं दोन्हींही कृत्यें इतकीं तडकाफडकीं होऊन जातात कीं, मनाला काम करावयाचें तें समजण्यालासुद्धां वाव मिळत नाहीं; तरीपण स्नायूं आपल्या कामाला आरंभ करतातच आणि लगेच दुसऱ्या हुकुमाप्रमाणें तें काम बंदही करतात.

हा क्रम असाच जर पुढें सारखाच चालूं ठेवला तर, थोडासा प्राणाचा प्रवाह स्नायूंपर्यंत जाण्यास कारणीभूत होतो व स्नायूंचेंही थोडेसें आकुंचन होऊन त्याच्या मागोमाग हुकूमरद्दीचे विचार येतात. त्याबरोबर प्राणही सारा खर्चीं पडत असतो आणि ज्ञानतंतूंची व स्नायूंची सारखी नासधूस चाललेली असते. पुष्कळ रागीट, संतापी व गडबडे लोक मनाच्या चंचल वृत्तीनें नेहमीं आपले ज्ञानतंतू व स्नायूं सारखे हालवीतच राहतात. त्यांना मन आवरण्याची शक्ति नसल्यामुळें स्वस्थपणा ह्मणून कसला तो माहीतच नसतो. विचार हे कृतीमध्यें प्रगट होत असतात. पूर्वीं वर्णन केल्याप्रमाणें एखादा पुरुष रागीट असला ह्मणजे त्याच्या मनांत तेच विचार नेहमीं घोळत राहतात; त्यामुळें प्राणाचा प्रवाह नेहमीं स्नायूंकडे सारखा

चाललेलाच असतो व लागलाच त्याच्या पाठोपाठ मनाईचा हुकूमही जात असतो; पण उलटपक्षीं जो मनुष्य स्वभावतःच किंवा मनोनिग्रहानें स्थिर मनाचा असतो, शांत असतो, मनाला आवरणारा असतो, त्याचें असें कधीं होत नाहीं, त्याचा प्राण गडबड करीत नाहीं. तो आपली हालचाल अगदीं प्रमाणांत करीत असतो. तिचीं सर्व सूत्रें त्याच्या हातांत असतात. तो आपल्या विचारांना इकडे तिकडे धांवधांव करूं देत नाहीं. तोच खरा धनी. गुलाम नव्हे.

हे रागाचे विचार मनांत आणण्याची खटपट चालू असली ह्मणजे ते कृतींतही दृष्टिगोचर होतात आणि ते दाबीत बसण्याची नेहमींच संवय लागून ती वाढत वाढत जाऊन नुकसान होतें, तीच संवय अंगवळणीं पडते. त्या पुरुषाचे स्नायूं व ज्ञानतंतू त्याला इतका त्रास देतात कीं, त्याच्या साऱ्या शरिरांतून नेहमीं जीवनतत्त्व किंवा प्राण हळूहळू नष्ट होत असतो.

अशा प्रकारच्या लोकांचे स्नायूं बहुतकरून ताठलेले असतात, ह्मणून नेहमीं—तितकासा जोरानें नव्हे तरी—प्राणाचा प्रवाह त्यांतून बाहेर हा पडत असतोच आणि त्याचे स्नायूं नेहमीं थोडाबहुत तरी प्राण खर्चीं घालीतच असतात. एका वृद्ध बाईची एक गोष्ट आमच्या पहाण्यांत आहे. त्या बाईची ह्या वेळीं आठवण होते. ही बाई आगगाडींतून एका जवळच्या गांवाला जात होती. तिच्या मनाला यत्किंचित्‌ही स्वस्थता ह्मणून नव्हती. ती आपल्या कामासाठीं इतकी उतावळी झालेली दिसत होती कीं, तिला आपल्या जाग्यावर पुरतें टेकूनसुद्धां बसवत नव्हतें, तर उलट ती आपल्या बाकाच्या अगदीं पुढच्या टोंकावरच टेकून राहिली होती. इतकेंच नव्हे तर १६ मैलांच्या प्रवासांत तिनें आपलें शरीर अगदीं पुढें वांकवून ठेवलेलें तसेंच्या तसें होतें! ती त्या गाडीलासुद्धां मनांतल्या मनांत "लौकर लौकर पाय उचल" ह्मणून तगादा लावण्याची खटपट करीत असल्याचें दिसत होतें. ह्या ह्माताऱ्या बाईचे विचार तो तिचा सारा प्रवास संपेपर्यंत इतके खिळून राहिलेले होते कीं, ते विचार तिच्या साऱ्या कृतींत स्पष्टपणें दिसत, ह्मणजे विश्रांतीच्या ऐवजीं तिचे स्नायूं जास्तच आखडलेले दिसत. ते तिला बहुत-करून साऱ्या प्रवासाला पुरूनही उरले असतील. असले उथळ मनाचे

लोक आमच्यामध्यें पुष्कळच आहेत. एखादी गोष्ट घडलेली दृष्टीस पडली, तर आपण आपल्या मनाची वृत्ति पुढें करतों आणि एका रीतीनें ह्मणा कीं, दुसऱ्या रीतानें ह्मणा, नेहमीं आह्मी आपले स्नायूंला उगाच तणावे देतों. आह्मी मुठी आंवळतों, कपाळाला आठ्या घालतों, ओंठ मिटतों, तोंड मिटतों, दांत चावतों किंवा अशाच तऱ्हेच्या दुसऱ्या कांहीं मनोविकारांप्रमाणें आपल्या शरिरांतील कृतिही करतों. हा शीण सारा व्यर्थ आहे. फळीवर वाजवीत बसणें, खुर्चीवर टिचक्या मारणें, चुटक्या वाजविणें, बोटें मोडणें, जमिनीवर पायच आपटीत राहणें, हिरड्या चोखणें, काठी ताशीत बसणें, पेनसल चावणें आणि अखेर झोंपाळ्यावर बसून डुलत राहणें इत्यादि वाईट संवयी कांहीं थोड्यां नाहींत. ह्या दरोबस्त गोष्टी आणि दुसऱ्याही शेंकडो गोष्टी व्यर्थ--निखालस व्यर्थ व रिकाम्या--शीण आणणाऱ्या मात्र आहेत.

ह्यावरून आपल्याला आतां स्नायूंच्या आकुंचनाबद्दल बरीच माहिती झाली असेल. आतां आपण पुनः विश्रांतिशास्त्राकडे वळूं. विश्रांति ह्मटली कीं, तिच्यामध्यें प्राणाचा प्रवाह कधीं व्यर्थ जातां कामा नये, (तींत चांगल्या प्रकृतीमध्यें एका थोड्या अंशानें प्राण हा शरीराच्या निरनिराळ्या भागावर पाठविला जातो. तो एवढ्याचकरितां कीं, नेहमींचें स्वास्थ्य कायम रहावें ह्मणून; पण हा प्राणाचा प्रवाह इतका लहान असतो कीं, आपले स्नायू आकुंचित होण्यास लागणाऱ्या प्राणापुढें तो कांहींच नव्हे.) विश्रांतीमध्यें स्नायूं आणि ज्ञानतंतूं निखालस स्वस्थ असतात. ते प्राण जशाचा तसा सांठवितात, त्याची व्यर्थ कधीं उधळपट्टी होऊं देत नाहींत.

ही खरी खरी विश्रांति लहान मुलांमध्यें आणि जनावरांमध्यें स्पष्ट दिसून येते. कित्येक तरुण लोकांतही ही आहे. अशा लोकांकडे आपण लक्ष दिलें तर त्यांचा सोशिकपणा, ताकद, धमक व तरतरी किती विलक्षण असते, ह्याची साक्ष पटेल. आळसांत काळ घालविणें हें कांहीं विश्रांतीचें लक्षण नव्हे. विश्रांति आणि आळस ह्यांत जमिन-अस्मानाचें अंतर आहे. विश्रांति ही कामाच्या दगदगींतून जाणूनबुजून सुटका करून घेणें आहे. तिचा परिणाम हा कीं, माझें काम झालें तें थोडक्यांत आणि उत्तम झालें आणि

आळस हा मानसिक स्वस्थतेचा परिणाम आहे. तो मूळ काम करण्याला मूळच्या कार्याचा (किंवा अकार्याचा) परिणाम अशा विचारांपासून उत्पन्न झालेला असतो.

विश्रांति ह्मणजे काय, हें ज्याला समजतें व जो आपली तरतरी कायम ठेवतो, तोच उत्तम काम करूं शकतो. तो एक शेर काम करण्याला एक शेरच यत्न करीत असतो, रतिमात्र अधिक श्रम करीत नाहीं, यत्‌किंचितही श्रम फुकट जाऊं देत नाहीं, किंवा अंगांतील सामर्थ्याचा एक अंशही व्यर्थ दवडीत नाहीं. आपलें काम करावयाला तिप्पटीपासून २५ पटीपर्यंत ताकद लागते, ही गोष्ट पुष्कळ लोकांना समजत नाहीं. मग तें काम मानसिक असो कीं, शारीरिक असो. आमच्या ह्या ह्मणण्याबद्दल कांहीं संशय वाटत असेल, तर तुमच्याजवळ जे जे लोक येतील, त्यांच्यावर नीट लक्ष देऊन पहा; ह्मणजे ते किती चळवळ करतात, किती निष्कारण धडपडतात हें सहज दिसून येईल. मनोविकार ताब्यांत ठेवण्याचें त्यांच्या अंगांत सामर्थ्य नसल्यामुळें ते शारीरिक चाळे करीत बसतात.

पौर्वात्य देशांतील योगी किंवा गुरु ह्यांच्याजवळ चेल्यांचे तांडेच्या तांडे असतात. ते त्यांच्यापासून जी माहिती घ्यावयाची ती ग्रंथपठण करूनच घेतात असें नाहीं, तर ती गुरुमुखानेंच करून घेतात; त्यामुळें ते जें ज्ञान करून घेतात, तें अनेक जड वस्तु किंवा सजीव प्राणी प्रत्यक्ष दाखवूनच करून दिलेलें असतें. असें कीं, त्याच्यामुळें तो तो विषय त्यांच्या मनांत नीटपणें बिंबतो. हटयोगाचे गुरु जेव्हां विश्रांतिशास्त्रांतील पाठ देतात, तेव्हां ते त्यांना प्रत्यक्ष मांजरच दाखवितात किंवा मांजराच्या जातीचे इतर प्राणी जसे बिबळ्या वाघ, चित्ता वाघ हेच दाखवून देतात. ज्या ठिकाणीं हे प्राणी असतात, तेथें त्यांना तो मोठ्या आवडीचा विषय होतो. मांजर स्वस्थ बसतांना तुह्मीं त्यास कधीं पाहिलें आहे काय ? एखादें मांजर उंदराच्या बिळापाशीं टपून बसलेलें आपल्या कधीं आढळण्यांत आलें आहे काय ? मांजर टपून बसतें तेव्हां तें किती शांत, दयाशील व गंभीर दिसतें बरें ? पाय कीं शेपूट यत्किंचितही त्याचें हालत नाहीं, धडपड नाहीं कांहीं नाहीं. त्याची ती शांत मुद्रा किती बरें सुंदर दिसते ? तरी तें उडी घालण्याला

अगदीं तयार असतें. हालचाल केल्याशिवाय स्तब्ध अशीं जनावरें राहतात. तीं इतरांना जणों काय झोंपेंत आहेत किंवा मेलेलींच आहेत असें वाटतें ! पण तीं जरा हालेपर्यंत थांबा; कीं, ती एखाद्या विजेच्या चमकीप्रमाणें धांवून जातील. मांजराच्या टपण्यांत जी स्वस्थता असते, तिच्यांत जरी स्नायूंना ताठपणा किंवा हालचाल बिलकूल नसली, तरी ती स्वस्थता जागृत असते, ह्मणजे आळसाहून फार भिन्न. स्नायूंची हालचाल कशी बंद होते पहा. ज्ञानतंतू अगदीं टोंकावर येऊन बसलेले असतात; जणों काय माळेचे मणीच ओढीत आहेत ! त्या स्तब्ध बसण्यामध्यें कृतीचीं यंत्रें कांहीं बंद पडलेलीं नसतात, तरी त्यांत हालचालही नसते व ताणही नसतो. सर्व कांहीं तयारींत असतें आणि कृति करण्याची वेळ आली कीं पुरे, प्राण भरकन् जाऊन ताज्या स्नायूंमध्यें व न थकलेल्या ज्ञानतंतूंमध्यें भरतो व त्या विचाराप्रमाणें एखाद्या विद्युत्पाताप्रमाणें कार्य घडून येतें.

हटयोगी लोक मांजराच्या जातीप्रमाणेंच शांति, तरतरीतपणा व स्वस्थता अंगिकारीत असतात. खरोखर विश्रांति घेण्याची योग्यता अंगीं असल्याशिवाय आपल्या कृतींमध्येंही तसें सामर्थ्य येऊं शकत नाहीं किंवा एखाद्या कृत्यांतही तें असूं शकत नाहीं. जे लोक चळवळे आहेत, किरकिरे आहेत, मनाचा संताप करून घेणारे आहेत आणि कसें करूं काय करूं ह्मणून सदा जपमाळ घेऊन बसणारे आहेत, ते सत्कृत्य करणारे मुळींच नव्हेत. ते काम येऊन पडण्यापूर्वींच आपल्या स्थळापासून च्युत झालेले असतात. जो मनुष्य शांततेचें, विश्रांतीचें व स्वस्थतेचें सामर्थ्य संपादन करतो, तोच खरा मनुष्य होय. तरीसुद्धां चळवळ्या लोकांनीं निराश होऊं नये. त्यांसही इतर इच्छित वस्तूंचा लाभ झाल्याप्रमाणें विश्रांति व स्वस्थता उत्पन्न होतील व मिळतील.

आतां आमच्या दुसऱ्या प्रकरणांत आह्मी जे कोणी विश्रांतिशास्त्राच्या कृतींचा अभ्यास करण्याची इच्छा करीत असतील, त्यांना अगदीं साध्या अशा थोड्याशा सूचना देऊं.

प्रकरण तेवीसावें.

विश्रांतिशास्त्राचे नियम.

विचार हे कृतींमध्यें प्रगट होतात आणि कृति पुन्हां मनामध्यें त्यांचा प्रत्याघात करतात. ह्या दोन्हींही गोष्टी अगदीं सारख्या आहेत. एक जितकी खरी आहे तितकीच दुसरीही पण खरी आहे. मनाचे परिणाम शरीरावर झाल्याचें तर आपण कैकवेळां ऐकतों; परंतु आपण हेंही विसरतां कामा नये कीं, शरीर किंवा त्याचे गुण आणि परिस्थिति हीहीं मनावर प्रत्याघात करते. आपण हें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, ह्या मनस्थितीच्या दोन्हीही बाबींच्या सत्य गोष्टींचा विश्रांतीमध्यें विचार करणें अवश्य आहे.

पुष्कळ अपायकारक व मूर्खपणाच्या स्नायूंच्या हालचालींच्या संवयी--मनास्थिती--शारीरिक कृतींमध्यें प्रगट होत असतात आणि ह्यांशिवाय आपल्या मनाच्या पुष्कळ स्थिति आमच्या शारीरिक हलगर्जीपणाच्या वगैरे संवयी उत्पन्न होतात किंवा त्यांना उत्तेजन तरी मिळतें. आपल्याला जेव्हां राग येतो तेव्हां आमच्या मुठी वळण्यांत व दांतओंठ चावण्यांत तो कृतीच्या रूपानें प्रगट होतो; अथवा आपण जर मुठी वळण्याची, आठ्या घालण्याची आणि दांतओंठ खाऊन शिरा ताणण्याची, भोंवया चढविण्याची, बाक पिंजरण्याची संवय वाढूं दिली, तर आपलें मन इतकें दुर्बळ होईल कीं, यःकश्चित गोष्टीनें सुद्धां तें क्रोधाचे बंदे गुलाम बनेल. मनांत नसतांना केवळ ओढून ताणून हांसें आणतांना आपले ओंठ, डोळे कसे करावे लाग-लागतात, ह्याचा अनुभव आपणां सर्वांना केव्हां ना केव्हां आला असणारच. त्याचा परिणाम इतकाच होतो कीं, कांहीं वेळ आपण हांसलोंसें वाटतें इतकेंच.

आपल्या स्नायूंच्या हालचाली करण्याच्या अपकारक संवयी मोडण्याचा अगदीं पहिला मार्ग ह्मटला ह्मणजे शांततेचा आणि स्वास्थ्याचा मनोधर्म वाढविणें हा आहे. ही गोष्ट प्रथम जरी त्रासदायक वाटली तरी ती साध्य होण्यासारखी आहे. अखेर तुमच्या श्रमाचें फल मिळाल्यावांचून राहणार नाहीं. मनाची शांति आणि स्वास्थ्य क्रोधाचें आणि संतापाचें बहुतेक निर्मूलनच करितात. क्रोध आणि संताप ह्यांच्या अंमलाखालीं भीति असते हें तर

उघडच आहे; पण जसा क्रोधाच्या व संतापाच्या कल्पनेशीं आमचा अधिक परिचय असतो, तसाच मनोधर्माशींही असल्यामुळें आपल्याला त्याचीही छाननी करतां येईल. योगी असतो तो अगदीं तरुणपणापासूनच आपल्या स्वतःला ह्या दोन्हीही विकारांची संवय लावून घेत नाहीं, त्यांपासुन निखालस अलिप्त असतो. त्यामुळें असें होतें कीं, त्याची पूर्ण वाढ झाली ह्मणजे तो पूर्णपणें प्रसन्न व शांत स्थितीला पोंचून आपलें सामर्थ्य व प्रभाव प्रगट करतो. पर्वत, समुद्र किंवा इतर ज्या ज्या वस्तूंत जो जो कांहीं धर्म व अनुकरणीय शक्ति, धैर्य, शोभा त्याच्या दृष्टीस पडते, तीच शक्ति तो आपल्यामध्यें उत्पन्न करतो; कारण त्यांच्यामध्यें परिपूर्ण स्थैर्य व स्वास्थ्य असल्याचें प्रत्यक्षच त्याला दिसत असतें.

क्रोध हा विकार चांगला नाहीं. तो कनिष्ठ पशूंमध्यें व रानटी मनुष्यांतच दृष्टीस पडतो. विचारी मनुष्यांमध्यें तो कधींही आढळत नाहीं, हें तत्त्व योग्याला माहित असतें. तो समजतो कीं, राग हें एक प्रकारचें वेडच आहे आणि ज्या मनुष्याला राग आवरून धरण्याइतका मनोनिग्रह नाहीं, अशा मनुष्याची त्याला कींव येते. क्रोधापासून कोणतीच फलश्रुति नाहीं. त्यांत विनाकारण कष्ट होऊन मेंदूला व ज्ञानतंतूंना त्रास मात्र भोगावा लागतो आणि शिवाय भीतियुक्त स्वभावाचें आणि अध्यात्मिक उन्नतीचें तत्त्व शिथिल होतें तें वेगळेंच; पण ह्यावरून योगी हा निखालस बेहिंमती, भित्रा असा अर्थ मात्र समजूं नका; तर उलट ‘ भीति ’ ह्मणून कांहीं जगांत आहे असेंच त्याला वाटत नसतें. त्याची शांतता ही स्वभावतःच दुर्बळतेचें लक्षण नसून त्याच्या सामर्थ्याचेंच लक्षण होऊन राहतें. आपल्याला हें नेहमीं आढळून आलेंच असेल कीं, जे मोठमोठे सामर्थ्यवान् पुरुष असतात ते नेहमीं बढाईपासून व भयापासून निखालस मुक्त असतात. जे कोणी अशक्त असून आपण सशक्त आहों असें समजतात त्यांच्याकडेच ते काम सोपवितात. योगीसुद्धां आपल्या मानसिक मर्यादेंतून दुःखाचें निर्मूलन करतो. त्याला हें पक्कें माहीत असतें कीं, रागावणें ह्मणजे शुद्ध मूर्खपणानें आपलेच श्रम व्यर्थ खर्च करणें होय. त्याच्यापासून कांहीं एक फलप्राप्ती तर नाहींच; पण उलट त्रासाला मात्र कारण होतें. सत्य विचारानें त्याची खात्री असते कीं,

हें कोडें उकललें कीं, त्यांतील सर्व विघ्नें दूर होतात आणि तो त्यापासून मुक्त असतो, ह्मणून तो रागाला कधींच वश होत नाहीं. क्रोध हा निष्कारण त्रास आहे, हेंच त्याची मनोदेवता त्याला सांगते. विचारी मनुष्याच्या दृष्टीनें तो फार हलका आहे. क्रोधाला दाबून टाकण्याची शक्ति व सामर्थ्य आपल्या अंगीं असल्याचें तो पूर्णपणें जाणून असतो. ह्यामुळें तो हळहळू त्याच्या तडाक्यांतून मुक्त होऊन आपल्या शिष्यांस असेंच पढवितो कीं, क्रोधापासून व संतापापासून मुक्त होणें ही योगाभ्यासाची पहिली पायरी आहे.

हलक्या स्वभावाचे क्षुद्र विकार आवरणें हें योगशास्त्राच्या एका भागाच्या शाखेचें स्वरूप आहे, त्याअर्थी त्यांचा विश्रांतीच्या प्रश्नाशीं निकट संबंध येतो आणि त्यावरून ही गोष्ट सिद्ध होते कीं, जो कोणी सदासर्वदा रागापासून आणि संतापापासून मोकळा असतो, तो त्याच्याशीं ऐक्यरूप असलेल्या अनिच्छित स्नायूंच्या आकुंचनापासून व ज्ञानतंतूंच्या कष्टापासूनही मुक्तच असतो. रागाच्या योगानें मनुष्याच्या मेंदूपासून किंवा जुनाट अनिच्छित धक्क्यापासूनही स्नायूंचें आकुंचन होत नाहीं, ते थकत नाहींत व त्यांना ताणहि पडत नाहीं. जो मनुष्य रागाच्या आवेशांत गुरफटतो, त्याचे ज्ञानतंतू नेहमीं ओढले जातात आणि स्नायूंही आकुंचित होत असतात. ह्यावरून ही गोष्ट सहजीं लक्षांत येईल कीं, कोणीही जेव्हां ह्या अशा क्षीण करणाऱ्या विकारांचा आपण होऊन बींमोड करतो, तेव्हां तो आह्मी सांगितलेल्या स्नायूंच्या त्रासापासून मुक्त होतो. ह्या अक्षय होणाऱ्या शक्तिक्षीणतेपासून तुह्मी जर मुक्त झालांत, तर त्या उद्वेगाच्या कारणापासूनही मुक्त होण्याची तजवीज करतां येईल.

शिवाय, विश्रांतीच्या अभ्यासानें –प्रत्यहीं स्नायूंची झीज होईनाशी झाली--ह्मणजे मनावर त्याचा प्रत्याघात होऊन त्याला पहिली शांति व स्वास्थ्य हीं आपोआप प्राप्त होतात. हा नियम दोन्हीही कार्यांस लागू पडतो.

हटयोगी लोक, शारीरिक व्यायामांतील पहिला धडा ह्मणून जो आपल्या शिष्यांस सांगतात, तो पुढच्या प्यारेग्राफांत दिला आहे; पण त्याच्या आरंभापूर्वींच योग्याच्या विश्रांतीच्या अभ्यासाची गुरुकिल्ली विद्यार्थ्यांच्या

मनावर ठसवून घ्यावी असें आह्मांस वाटतें. ही दोनच शब्दांत आहे. "जाऊं द्या." "सोडून द्या." "जाऊं द्या." ह्या दोन शब्दांचा अर्थ जर तुमच्या हृदयांत पूरोपूर बिंबला आणि त्याप्रमाणेंच जर तुमची कृति होऊं लागली, तर योगशास्त्रांतलें गूढ रहस्य तुमच्या हातीं येऊन विश्रांतीचा सहजीं अभ्यास घडेल.

पुढील व्यायाम योग्यांचा फार आवडता आहे. पाठीवर उताणे निजा. होईल तितकें स्वस्थ पडा. सर्व स्नायू राहतील तसे राहोत. नंतर स्वस्थपणा कमी करून आपलें मन मस्तकापासून पायांच्या बोटांपर्यंत खेळवा. असें करूं लागलांत ह्मणजे तुह्मांस आढळून येईल कीं, कोठें कोठें कांहीं स्नायूं ताणलेले आहेतच. ते तसेच राहूंद्यात. हें जर तुह्मी नीट करूं लागलांत, तर (अभ्यासानें तुह्मी त्याची वाढ करालच) अखेर तुमच्या शारिरांतील प्रत्येक स्नायु आणि ज्ञानतंतु स्वस्थ होईल. नंतर अगदीं स्वस्थ पडून निखालस शांत वृत्तीनें थोडेसे दीर्घ श्वास आंत घ्या. हा व्यायाम तुह्माला हलकेंच एका कुशीवर वळून करतां येईल आणि पुनः स्वस्थता उत्पन्न होईल. नंतर फिरून दुसऱ्या कुशीवर वळा आणि स्वस्थ पडा.

हें सकृद्दर्शनीं जरी सोपेंसें वाटतें, तरी तें कांहीं सोपें नाहीं; तरी थोड्याशा प्रयत्नांनीं तें साध्य होतें, मात्र धैर्य सोडूं नये. पुनः यत्न करावा आणि त्या युक्तीचे मालक व्हावें. स्वस्थ पडल्यावर असें मनांत आणावें कीं, आपण एखाद्या मऊ गाद्या-गिर्द्यांच्या कोचावरच पडलों आहों आणि आपलें शरीर व हातपाय अगदीं शिशासारखे जड झाले आहेत. 'शिशासारखे जड, शिशासारखे जड' हा मंत्र अनेकवार ह्मणावा आणि लागलींच हात उचलून त्यांतून प्राण काढून त्यांतील स्नायूंचें आकुंचन करून त्यांना आपल्या आपण आपल्याच वजनानें बाजूला पडूं द्यावेत. पुष्कळ लोकांना प्रथमतः असें करावयाला फार कठीण जाईल. त्यांच्या हातांना अनिच्छित स्नायु–आकुंचनाची संवय पहिल्यापासूनच इतकी दृढतर झालेली असते कीं, ते आपले हात केवळ त्यांच्या वजनानें त्यांस खालीं टाकतांच येत नाहींत. हें हात टाकण्याचें काम नीट साधलें, ह्मणजे मग पाय टाकण्याची सुरवात

करावी. प्रथम एक एक पाय टाकावा व मागाहून दोन्हीही टाकावेत. त्यांना त्यांच्याच वजनानें पडूं द्यावेत. आपण अगदीं स्वस्थ असावें. ह्या व्यायाम करतांना मधून मधून विश्रांति घ्यावी.

व्यायामांत फार मेहनत करूं नये. अशी मध्यंतरीं विश्रांति घेतल्याच्या योगानें आपल्या स्नायूंवर आपला ताबा राहतो. नंतर मस्तक उचलून तशाच रीतीनें खालीं सोडून द्या. मग स्वस्थ पडून आपल्या शरीराचें सर्व ओझें राहील, अशी एखादी पलंगाची किंवा कोचाची प्रतिमा मनांत आणा. हें ऐकून तुह्मी कदाचित् हंसालसुद्धां ! कारण तुह्माला वाटेल कीं, आपण जेव्हां निजतों, तेव्हां गादीवर भार टाकूनच पडतों; पण हा तुमचा समज चुकीचा आहे. तुह्माला असें आढळून येईल कीं, तुमच्या न कळतच तुमच्या स्नायूंना तुह्मी ताण देऊन थोड्याबहुत अंशानें आपल्याला सावरून धरतां व त्याचीच तुमची खटपट चालूं असते. तें बंद करून त्या कामीं खरोखर गादी तयार करा, ह्मणजे ही गोष्ट स्पष्ट समजेल. आगगाडींतील बाई जशी अगदीं बांकाच्या कडेवर बसून जसा मूर्खपणा प्रदर्शित करीत होती, त्यांतलेंच हें एक तुमचें अजागळपणाचें कृत्य आहे. ती बाई आपल्या शिरा आखडून त्या आगगाडीलाही मदत करीत होती. ह्याचें प्रत्यंतर पाहणें असल्यास एखाद्या झोंपी गेलेल्या लहान मुलाकडे पहा. तें कसें आपला सर्व भार सपशेल गादीवर टाकून पडलेलें असतें. हें कशावरून? असा जर तुह्माला संशय असला, तर त्याच्या भारानें जो गादीला खळगा पडतो, तो किती खोल असतो तें पहा; ह्मणजे त्याच्या चिमुकल्या शरीराचा किती भार पडतो तें सहज समजेल.

विश्रांति घेण्याची ही युक्ति तुह्माला जर बरोबर न साधेल, तर आपण एक अगदीं लंगडे, लुले—जणों काय, ओल्या फडक्याप्रमाणेंच आहोंत, आपल्या अंगांत मुळीं ताठपणाच नाहीं, अशी मनाची भावना करा. मस्तकापासून पायांपर्यंत आपल्या अंगांत मुळीं हाडच नाहीं, अशी कल्पना मनांत आणा. आपल्या अंगांत ताठपणाचा लवलेश नाहीं, असेंच मनांत आणा. थोडासा सराव केलात ह्मणजे त्याचा अद्भुत प्रभाव तुह्माला चकित करून सोडील. तुह्माला ह्या विश्रांतीच्या व्यायामापासून ताजी उमेद

वाटूं लागेल आणि तुह्मी कोणतेंही काम नेटानें करूं लागाल. अशा प्रकारचे विश्रांतीचे अनेक व्यायाम हटयोगी लोक शिकवितात. त्यांपैकीं खालीं दिलेले व्यायाम फार उत्कृष्ट आहेत, असें योग्याचें मत आहे. ह्या व्यायामांना " शैथिल्यव्यायाम " असें ह्मणतात.

थोडेसे शैथिल्यव्यायाम

(१) हातांतील सर्व प्राण आकर्षण करून स्नायूं अगदीं स्तब्ध ठेवा. असे कीं, हात जणों काय निर्जीव झाल्याप्रमाणें मनगटापासून खालीं पडावा. नंतर तो मनगटापासून मागें पुढें हालवा. नंतर दुसरा हात तसाच फिरविण्याची खटपट करा. नंतर दोन्हीही हात हालवा. थोड्याशा अभ्यासानें ही गोष्ट बरोबर साधेल.

(२) पहिल्यापेक्षां हा व्यायाम जरा कठीण आहे. ह्यांत हातांचीं बोटें ढिलीं करून तीं निर्जीवपणें सोडावीं लागतात व बोटांच्या सांध्यांपासून तीं मोकळीं टाकावीं लागतात. प्रथम एकाच हाताविषयीं प्रयत्न करावा. नंतर दुसऱ्या हाताचीं बोटें सोडावींत आणि मग एकदम दोन्हीही हातांचीं बोटें सोडण्याचा अभ्यास करावा.

(३) हातांतून सारा प्राण आकर्षून त्यांना अगदीं ढिले सोडून बाजूस टाका. नंतर ह्या कुशीवरून त्या कुशीवर अंग वळवून हात अगदीं ढिले (आंगरख्याच्या पोकळ बाहीप्रमाणें) शरीराच्या हालचालींपासून सुटे ठेवा. ते हालविण्याचा मुळींच प्रयत्न करूं नका. प्रथम एक हात, नंतर दुसरा आणि मग दोन्हीही एकदम. ह्यांत हात अगदीं निखालस ढिले सोडून आपलें अंग निरनिराळ्या प्रकारांनीं वळवून अनेक प्रकार करतां येतात. आंगरख्याच्या पोकळ अस्तन्या जशा असतात, त्याप्रमाणेंच आपले हात अगदीं निर्जीव ठेवावयाचे. एवढी कल्पना मनांत ठेवली, तर हा व्यायाम चांगला करतां येतो.

(४) कोपरापासून पुढचे हात अगदीं सैल करून त्यांना ढिले पडूं द्यावेत. वरच्या हातांना थोडी गती द्यावी; परंतु पुढच्या हातांचे स्नायूं मुळींच हालूं देऊं नयेत. पुढचे हात लोळागोळा झाल्याप्रमाणें त्यांच्याभोंवतीं हालवावेत. प्रथम एक हात, नंतर दुसरा आणि मग दोन्ही.

(५) पावलें निश्चल ठेवावीं आणि तीं घोट्यापासून ढिलीं सोडावींत. हें करावयाला थोडासा अभ्यास पाहिजे; कारण, स्नायूं पावलांना हालवितांना थोडेबहुत तरी आकुंचित होतातच. पावलें निश्चल असलीं ह्मणजे—मुलांचीं पावलें मात्र—अगदीं ढिलीं पडतात. प्रथम एक पाऊल, नंतर दुसरें आणि मग दोन्हींही.

(६) पाय निश्चल करा आणि त्यांतील सर्व प्राण आकर्षून घ्या. गुडघ्यापासून त्याला अगदीं लटका पडूं द्या. नंतर त्याला आजूबाजूला हालवा. प्रथम एक पाय, मग दुसरा आणि मागाहून दोन्हीही.

(७) एखाद्या गादीवर, तक्क्यावर, स्टुलावर किंवा मोठ्याशा पुस्तकावर उभे राहा. मांडीपासून एक पाय अगदीं लुला करून निखालस स्थिर होईपर्यंत लोंबकळत ठेवा. प्रथम एक पाय, मग दुसरा आणि मागाहून दोन्हीही.

(८) मस्तकावर दोन्हीही हात ताठ व सरळ धरा आणि मग त्यांतील सर्व प्राण आकर्षण करून त्यांना आपोआप आपल्याच वजनानें खालीं पडूं द्या.

(९) आपले गुडघे करवतील तितके उंच करा. नंतर त्यांतील सारा प्राण काढून घ्या आणि मग ते आपल्या भारानेंच खालीं पडूं द्या.

(१०) मस्तक अचल करून पुढें पडूं द्या. मग तें शरीराभोंवतीं फिरवा. नंतर खुर्चीवर बसून त्याला स्थिर करून मागें पडूं द्या. अर्थात् तें कोणत्याही बाजूला पडेल. नंतर तुह्मी त्यांतील प्राण काढून घ्या. नीट कल्पना होण्यासाठीं ज्याच्यावर क्षणांत झोंपेनें अंमल बसविलेला आहे आणि मानेच्या स्नायूंचे ताण बंद पडून जे सैल पडले आहेत, मस्तक पुढें लोंबत आहे अशा एखाद्या झोपीं गेलेल्या मनुष्याची आठवण करा.

(११) खांद्यांचे आणि छातीचे स्नायूं स्थिर करून छातीचा पुढचा भाग पुढच्या बाजूला अगदीं लुला व निर्जीव होऊन पडूं द्या.

(१२) एका खुर्चीवर बसून कमरेंतील स्नायूं स्थिर करा, ह्मणजे शरीराचा पुढचा भाग, एखादें मूल आपल्या खुर्चीवर निजतें आणि हळूहळू बाहेर पडतें, त्याप्रमाणें पुढें पडेल.

(१३) ह्याप्रमाणें ज्याचें शरीर गळ्यापासून तों तहत गुडघ्यापर्यंत अगदीं बरोबर शिथिल झालेलें राहील तोच ह्या अभ्यासांत तरबेज झाला

ह्मणून समजावें. असें झालें ह्मणजे त्याचें शरीर जमिनीवर हळूच पडेल. असें कीं, जणों काय " सारा एक ढीग. " अशा रीतीनें एकदम पडणें, हा एक मोठा विलक्षण गुण आहे. ह्या अभ्यासाच्या योगानें सर्व शरीर अचेतन झालें तरी त्याला कोणत्याही प्रकारची इजा होत नाहीं. तुह्मी एखाद्या लहान मुलाकडे पहा. तें पडतांच स्वस्थ होतें. त्याला फारशी दुखापत झालेली कधींच आढळत नाहीं किंवा त्याचा कधीं हातपायही दुखावत नाहीं; पण तोच मोठा मनुष्य पडूं द्या कीं, लगेच त्याला जबर दुखापत होईल किंवा एखादे वेळीं हातपायसुद्धां मोडेल. कैफी मनुष्यांच्या बाबतींतही हाच चमत्कार दृष्टीस पडतो. त्यांचा स्नायूंवरचा अंमल बहुतेक नष्टच झालेला असतो, ह्मणून ते परिपूर्ण विश्रांतिस्थितींत असतात. ते खालीं पडले ह्मणजे असे पडतात कीं, जणों काय, एखादा मोथळाच आपटतो आणि त्या मानानें त्यांना तितकीशी इजा होत नाहीं.

ह्या व्यायामाचा अभ्यास करतांना प्रत्येक व्यायाम पुनः पुनः केला पाहिजे आणि एक साधला कीं, दुसऱ्याला आरंभ केला पाहिजे. अभ्यास करणाराच्या बुद्धिप्रमाणें व सामर्थ्यांप्रमाणें हे व्यायाम हवे तितके व हव्या तितक्या प्रकारचे अधिकसुद्धां करतां येतील. ह्याकरितां ह्या सांगितलेल्या केवळ सूचना आहेत असें समजून कोणीही वाटल्यास त्या ध्यानांत ठेवून दुसरे कोणतेही वाटतील ते व्यायाम खुशाल करावेत.

ह्या विश्रांतीच्या व्यायामांचा अभ्यास करतांना मनोनिग्रहाची व शांतीची जाणीव उत्पन्न होते आणि तीच काय ती मौल्यवान् आहे. शांतीमध्यें सामर्थ्य आहे, ही कल्पना योगविश्रांतीच्या उपपत्तीच्या विचारांवरूनच उत्पन्न होते आणि ती क्षुब्ध झालेल्या ज्ञानतंतूंना शांत करण्यास उपयोगीं पडते. कोणत्याही मनुष्याच्या रोजच्या कामांत किंवा अभ्यासांत स्नायूंचे विशिष्ट जुडगे असतात. ते कामास उपयोगीं पडत असल्यामुळें ज्या अडचणी उत्पन्न होतात, त्यांना ' स्नायुबंधनें ' असें ह्मणतात. ह्या स्नायुबंधनांना हें तर एक भंजन आहे. जे कोणी स्वेच्छेनें विश्रांति घेऊं इच्छितात, त्यांच्या साधनांत हा एक मौल्यवान् गुण आहे. त्याच्या योगानें जीवनकला होईल तितक्या अल्पावधींत पुनः प्राप्त होते.

पौर्वात्य लोकांना विश्रांतिशास्त्र चांगलें अवगत असून ते प्रत्यहीं त्याप्रमाणें वागत असतात. ज्या प्रवासाचा पाश्चिमात्य लोकांना एवढा बाऊ वाटतो, तो प्रवास हे लोक खुशाल करतात आणि ब-याच कोसांचा प्रवास झाला ह्मणजे ते एका ठिकाणीं मुक्काम करतात. तेथें ते पडून राहतात. प्रत्येक स्नायूला विश्रांति देतात व साऱ्या इच्छित स्नायूंपासून प्राण काढून घेत घेत पायांपासून तों मस्तकापर्यंत अगदीं लुले किंवा निखालस निर्जीव बनतात. शक्य असल्यास ते एका घुटक्याबरोबर मोकळे होतात; पण तसें नसेल तर ते डोळ्यांत तेल घालून जागत बसतात आणि वर सांगितल्याप्रमाणें शारीरिक स्नायूंसहवर्तमान ते सावध असतात. इतर मनुष्यांना एका रात्रीच्या निद्रेनें जितकी विश्रांति मिळते व हुशारी येते, तितकी किंवा त्याहून अधिक हुषारी व ताजा दम त्यांना एका तासाच्या विश्रांतीनें येतो; नंतर ते आपला प्रवास पुनः सुरू करतात; पण तो अगदीं नव्या दमानें व ताज्या उमेदीनें. बहुतेक भटकत फिरणाऱ्या जाती व टोळ्या ह्यांना हें ज्ञान झालेलें असतें. अमेरिकेंतील इंडियन लोक, अरब लोक व आफ्रिकेंतील रानटी जातींना हें तत्त्व माहीत आहे. सुधारलेल्या लोकांनीं मात्र ही गोष्ट मुळींच सोडून दिली आहे; कारण लांबीचा प्रवास ते पायांनीं मुळींच करीत नाहींत; पण त्यांनीं ह्या गोष्टीचें नष्ट झालेलें ज्ञान संपादन करणें इष्ट आहे. यात्रा करीत हिंडणारे लोक ज्याप्रमाणें आपले कष्ट कमी करतात, त्याच मार्गास अनुसरून त्यांनींही आपल्या श्रमांचा परिहार करून आपलें आयुष्य सुखासमाधानांत घालवावें.

तणावा देणें.

शरीराला तणावे देऊन विश्रांती घेण्याची योगी लोकांची दुसरी एक तऱ्हा आहे. सकृद्दर्शनीं ही तऱ्हा विश्रांतीच्या उलट आहे असें वाटतें; परंतु ती अगदीं पहिल्या प्रमाणेंच आहे. हींत ज्याप्रमाणें आपल्याला स्नायू आकुंचन करण्याची संवय होते, त्याप्रमाणें व ह्या कृतीमध्यें ते पसरावयाचे आणि त्यांच्यांतून शरीराच्या सर्व भागांवर प्राण पाठवावयाचा व त्यांतील सर्व जीवनकार्यें समतोल करावयाचीं ह्मणजे शरिराच्या सर्व नाड्यांना सारखा फायदा होतो. आपण दमलों ह्मणजे निसर्गच आपल्याला जांभई देण्याला व हातपाय

पसरावयाला लावतो. तर मग त्याच्याच ग्रंथांतील एक धडा आपण घेऊं आणि अनिच्छित शक्तीनें जसे आपण सहज अंगाला तणावे देतों, तसे आतां आपल्या इच्छेनेंच देऊंया; पण तुह्माला वाटतें तितकें तें करणें सोपें नाहीं. त्याच्यापासून तुह्माला पुरता फायदा मिळण्यापूर्वी तुह्माला थोडासा तरी अभ्यास केला पाहिजे.

ह्या भागांत जे व्यायाम सांगितले आहेत, त्यांपैकीं कोणताही व्यायाम करा; पण त्यांत प्रत्येक भागाला विश्रांति देण्याऐवजीं प्रत्येक खेपेस त्याला तणावा द्या ह्मणजे झालें. पायांपासून आरंभ करून आधीं पायांचाच व्यायाम करा आणि मग हात व मस्तकापर्यंत करीत चला. चांगलें बरें वाटेल अशा तऱ्हेनें हात, पाय, पावलें, दंड, मस्तक, शरीर ह्या सर्वांना नीट आळोके-पिळोके देऊन तणावे देत जावेत. जांभया देतांना भिण्याचें वगैरे कारण नाहीं; कारण तो एक निखालस तणाव्याचा प्रकार आहे. तणावे देतांना अर्थात् तुमचे स्नायूं आकुंचित होतील किंवा पसरतील. पूर्वी सांगिल्याप्रमाणें त्यांच्यापासून तुह्माला विश्रांति व आराम वाटेल. स्नायूंना तणावे देण्यापेक्षां सुद्धां ' जाऊंद्या ' ' सोडून द्या ' ही कल्पना मनांत आणीत जा. तणाव्याचे व्यायाम देण्याच्या आह्मी भरीस पडत नाहीं; कारण शिकणारांना ह्यांत इतके प्रकार करतां येतील कीं, प्रत्यक्ष प्रकार किंवा कृति सांगण्याची गरजच नाहीं. मनांत चांगली कल्पना आणून विश्रांति उत्पन्न होईल, असा तणावा देणें हीच ह्यांत मुख्य गोष्ट आहे. ती आपोआप नैसर्गिकच येते; तथापि सामान्यतः ही एक सूचना करणें इष्ट दिसतें. जमिनीवर उभे रहा, पायाला ताण द्या, ते पसरा आणि हात मस्तकावर करून तेही ताणून पसरा. नंतर आपल्या पायांच्या बोटांवर उभे रहा. जणों काय, तुह्मी वर छताला लागण्याच्याच खटपटींत आहां. हा व्यायाम अगदींच साधा आहे; पण त्यानें जी हुषारी येते ती फार विलक्षण असते.

अंगाला निरनिराळ्या प्रकारांनीं आळोकेपिळोके दिल्यानें आपलें सारें अंग धुतलें जाऊन सर्व अंग व स्नायूं सैल पडतात आणि शरीराचे पुष्कळ भाग पाहिजे त्या कामाकडे लावतां येतात. न्यू फाउंडलंड कुत्रे हे पाण्यां-

तून भिजून आले ह्मणजे आपलें अंग, झाडीत राहतात. ह्याचें कारण आपल्या लक्षांत येईलच.

ह्या विश्रांतीच्या साऱ्या पद्धति जर योग्य रीतीनें अंमलांत आणल्या व त्याप्रमाणें नेहमीं सरावा ठेवला, तर सारा थकवा जाऊन ताजी उमेद येईल. ती इतकी कीं, झोंप घेऊन किंवा तैलाभ्यंगस्नान करून जसा नवें काम करावयाला हुरूप येतो, तसाच हुरूप ह्या व्यायामानेंही उत्पन्न होईल.

मानसिक विश्रांतीचा व्यायाम

हा भाग समाप्त करण्यापूर्वीं मानसिक विश्रांतीच्या व्यायामाच्या कांहीं पद्धति सांगितल्या, तर तें आपल्याला बरें पडेल. शारीरिक व्यायामानेंसुद्धां मनावर त्याचा परिणाम घडून त्यालाही विश्रांति मिळते, ही गोष्ट तर उघडच आहे; पण त्याप्रमाणेंच मानसिक व्यायामानेंही शरीरावर परिणाम घडून शरीरालाही विश्रांति मिळते; पण तो ह्या भागांत इतक्याही पानांत न आल्यामुळें तोही कित्येकांस हवासा वाटेल. ह्यास्तव त्याचीही कांहीं माहिती सांगणें अवश्य आहे.

अगदीं स्वस्थ चित्तानें शरीर न अवघडेल असें स्वस्थ बसा आणि बाह्य पदार्थांवरून होईल तितकें मन काढून मनाची चलबिचल होईल असे कोणतेही विचार मनांत येऊं देऊं नका. तुमचे विचार अंतर्मुख होऊन खऱ्या स्वस्वरूपांत राहूंद्यात. मी ह्या शरीराहून निखालस भिन्न आहे, असा विचार मनांत आणा आणि भिन्नपणा मोडल्याशिवायच तें मला सोडतां येईल. असें केलें ह्मणजे हळूहळू तुह्माला आनंद वाटूं लागून शांति येईल व मनाला समाधान वाटेल. स्थूल शरीरावरील दरोबस्त लक्ष काढून अत्युच्च स्वरानें ' अहं ' ह्मणजे वास्तविक ' त्वं ' त्याच्याकडेच लक्ष ठेवा. आपल्या सभोंवार जें विशाल ब्रह्मांड पसरलें आहे, त्याचा विचार मनांत आणा. लक्षावधि सूर्य असून त्यांच्या भोंवतीं आपल्या ग्रहमालेंतील सूर्याप्रमाणेंच त्यांचे ग्रह फिरत आहेत व आपल्या पृथ्वीसारखेच किंवा तिच्याहूनही मोठ-मोठे असंख्य ग्रह आहेत, हें लक्षांत आणा. काळाच्या आणि आकाशाच्या

अनंतत्वाची कल्पना करा. साऱ्या ब्रह्मांडांतील निरनिराळ्या प्राण्यांचा व त्यांच्या जीविताचा विचार करा. त्यांत पृथ्वी ही केवढी व आपण स्वतः केवढे हें मनांत आणा; ह्मणजे आपण केवळ एक मातीच्या ढिगावरचा किडा आहोंत असें तुह्मास समजून येईल. नंतर तोच विचार पुढें वाढवावा आणि असें मनांत आणावें कीं, ह्या सर्व ब्रह्मांडांतील आपण जरी एक यःकश्चित रजःकण आहों, तरी आपण एक जीवांश आहों, परमात्म्याचा एक अंश आहोंत; अर्थात् अमर, शाश्वत व अव्यय असेंच आहों. ब्रह्मांडाचा तो एक आवश्यकतेचा भाग आहे. सारे अंश मिळूनच एक पूर्ण वस्तु होते; तिला एकही अंश कमी पडतां उपयोगी नाहीं. संपूर्ण वस्तूची रचना प्रत्येक अंश असल्यावांचून कधींच होणें शक्य नाहीं. सर्व जीवांशीं तादात्म्यता ठेवूनच आपल्याशीं विचार करा. सर्व विश्वाचें जीवनच तुमच्यामध्यें स्फुरतें आहे, अशी भावना धरा. साऱ्या आत्मसागरावरच आपण तरंगत आहोंत. नंतर जागे व्हा आणि आपल्या जड देहाच्या भानावर या, ह्मणजे आपलें शरीर पुनः ताजेंतवानें झालें असल्याचें तुह्माला दिसूं लागेल आणि जें कार्य बराच वेळ तुह्मीं अंगाबाहेर टाकलें होतें, तें करण्याकडे तुमचें मन वळेल. मनाच्या वरच्या भागांत जाऊन आल्यानें आपलें पुष्कळ हित झालें असल्याचें आणि आपल्याला ताकद आल्याचें दिसून येईल.

क्षणिक विश्रांति

तासांचे तास घालवीत बसण्यापेक्षां क्षणांत विश्रांतिसुख घेण्यासाठीं योगी लोक दुसरा एक व्यायाम करीत असतात. हा प्राणायाम त्यांचा मोठा आवडता असतो. ह्याला ' उड्डाण ' विश्रांति असें ह्मणतात. त्याबद्दल नुकतेंच आमच्या एका तरुण मित्रानें सांगितलें तें येणेंप्रमाणें:—

ताठ उभे रहा, मस्तक नीट ठेवा, खांदे थोडेसे मागें करा. तुमचे हात तुमच्या बाजूस अगदीं पडवळाप्रमाणें लोंबत राहूंद्यात. नंतर जमिनीपासून हळूहळू टांचा वर उचला. हळूहळू आपल्या शरीराचें सर्व ओझें पायांच्या घोट्यावर टाका: लागलींच हात उचलून मस्तकाच्या वर करून ते पसरा; असे कीं, जणों काय गरुडानें पंखच उभारले आहेत. नंतर दीर्घश्वास आंत

घ्या. पायांच्या गुडघ्यांवर सर्व भार पडूंद्या. हात तसेच पसरलेले राहूंद्यात, ह्मणजे आपण उडतोंच आहों असें तुह्माला वाटेल. नंतर हळूहळू उच्छ्वास बाहेर सोडा. टांचा हळूहळू नीट करा व हातही हळूहळू खालीं करा. वाटेल तर हा व्यायाम अनेक वेळांही करावा. हात उंच करणें व पसरणें ह्यांच्या योगानें मनाला हुषारी वाटूं लागेल व अंगांत आलेला थकवा झाडून सारा नाहींसा होईल; पण ही कृति प्रत्यक्ष करून अनुभव घेतला पाहिजे.



प्रकरण चोवीसावें

शारीरिक व्यायामाचा उपयोग.

मनुष्यमात्राची मूळची स्थिति पाहिली तर तींत त्याला शारीरिक व्यायामाबद्दल कोणतीच माहिती सांगण्याची गरज नाहीं. मुलांना आणि तरुण लोकांना व्यायाम कोण शिकवतो? ते आपल्या आवडीनेंच तो करीत असतात. मनुष्याच्या राहाणींत व निर्वाहाच्या साधनांत चपळाईचे अनेक प्रकार येत असतात व नाना प्रकारचा व्यायामही होतो. त्याला प्रथम अन्नाचा शोध करावा लागे, तें शिजवावें किंवा तयार करावें लागे. पीक तयार करणें, घरें बांधणें, लाकूडफाटा गोळा करणें अशा एक दोनच गोष्टी नव्हत, तर हजारों गोष्टी अगदीं साध्या राहणीलासुद्धां अवश्य असत; परंतु मनुष्य जसजसा सुधरूं लागला, तसतसा तो आपलीं कांहीं कामें दुसऱ्यांवर सोपवूं लागला आणि चातुर्याचीं व बुद्धीचीं कामें आपल्याकडे ठेवूं लागला. त्याची मजल आज येथपर्यंत गेली आहे कीं, आमच्यापैकीं पुष्कळ लोक शारीरिक किंवा काबाडकष्टाचीं कामें मुळींच करीत नाहींत आणि इतर लोक तीं काबाडकष्टाचींच ठरावींक कामें करतात; ह्मणजे उभयतांची ही कृति निसर्गाच्या विरुद्धच होते.

मानसिक श्रम कांहींच केल्याशिवाय, शारीरिक कष्ट करीत बसल्यानें मनुष्याच्या आयुष्याचा क्षय होतो. शारीरिक कांहीं तरी हालचालीशिवाय मानसिक श्रम केल्यानेंही आयुष्याचा क्षय होतो. निसर्ग ह्मणतो; ‘ दोन्हीही समतोल पाळा ह्मणजे त्यांत सुख आहे. ’ नैसर्गीक व नेहमींची राहाणी

ह्यांत मनुष्याच्या शारीरिक व माननिक सर्व शक्तींचा उपयोग व्हावा आणि त्यांस अनुसरून जो नियमितपणें वागेल, त्यालाच शारीरिक व मानसिक दोन्हीही व्यायाम घडतील व तोच आरोग्याच्या व सौख्याच्या लाभास पात्र होईल.

मुलांना त्यांच्या स्वाभाविक खेळांतच व्यायाम घडतो. तीं आपल्या स्वाभाविक बुद्धीचे खेळ व करमणुकींतच गर्क होऊन गेलेलीं असतात. मनुष्यें जर सुज्ञ असतील, तर तीं खेळानें आणि करमणुकीनें आपल्या मानासिक श्रमाचा व बैठ्या कामाचा शीण उतरतील. अलीकडे बऱ्याच वर्षांत चेंडूदांडू, आटापाट्यांचे खेळ प्रचारांत येऊं लागले आहेत. त्यांवरून जुनी नैसर्गिक बुद्धि अद्याप मृतप्राय झाली नाहीं असें लक्षण दिसतें.

योग्याचें असें मत आहे कीं, खेळाकडे लागलेलें चित्त, व्यायामाची आवश्यकता वाटणें, हीच बुद्धि त्यांना श्रम करावयाला, त्यांच्यासारखे धंदे करावयाला मनुष्याला उद्युक्त करते. मूळचीच शरीरप्रकृति निकोप असणें हेंच त्या शरीराच्या सर्व भागाला पौष्टिकता असल्याचें लक्षण आहे. ज्या भागाला व्यायाम घडत नसेल, तो भाग कधींच नीट पोसला जाणार नाहीं. ज्या शरीराच्या भागाला मेहनत पडत नाहीं, त्या भागाकडून पौष्टिकतेचा अंश जितका ग्रहण करणें योग्य, तितका ग्रहण केला जात नाहीं व तो लौकरच क्षीण होतो. नैसर्गिक कृत्यांत व करमणुकींतही मनुष्याच्या प्रत्येक स्नायूंना, शरीराच्या प्रत्येक भागाला व्यायाम घडावा अशी निसर्गानेंच योजना करून ठेवलेली आहे. ' नैसर्गिक कृत्य ' ह्याचा अर्थ शारीरिक कष्टाचाच एखादा प्रकार असा अर्थ मात्र आपण समजूं नये; कारण मनुष्य एखादा विवक्षित धंदा करीत असला, तर त्याच्या शरीरांतील एकाच प्रकारच्या स्नायूंना व्यायाम घडतो आणि तेणेंकरून त्यांत ' स्नायुबंधन ' मात्र उत्पन्न होतें. जो मनुष्य नेहमीं टेबलावरच नेच देऊन रात्रंदिवस खर्डेंच घाशीत बसतो, त्याच्यापेक्षां धंदेवाल्या मनुष्याला अधिक व्यायाम घडतो व त्याला घराबाहेरची मोकळी हवाही मिळते हें खरें आहे.

आतां आपण शरीराची जोपासना करण्याची अलीकडची तऱ्हा पाहिली, तर त्यांत खुल्या हवेंतील कामें व खेळ फारच थोडे दृष्टीस पडतात. त्यांत

पडणें त्यांना आवडत नाहीं; ह्मणून इतर कामकाजांत जसें ते आपलें मन घालतात, तसें खेळांत घालीत नाहींत; तथापि व्यायाम कोणताही का असेना, मुळींच न करण्यापेक्षां कोणता तरी केलेला बरा; परंतु कोणत्याही विशिष्ट स्नायूंच्या वाढीला प्रतिबंधक किंवा पैलवानासारख्या कसरती करून दाखविणें, ह्याच्या मात्र आह्मी अगदीं विरुद्ध आहों; कारण तें निसर्गाच्या अगदीं विरुद्ध आहे. शरीरजोपासनेची खरी पद्धत ह्मटली ह्मणजे तीच कीं, जी दरोबस्त सर्व शरीराची वाढ करते, प्रत्येक स्नायू कामास लावते, प्रत्येक अवयवाला पौष्टिकता देते आणि व्यायामाविषयीं होईल तितकी आवड उत्पन्न करते व ती करणाराला नेहमीं उघड्या हवेंत ठेवते.

योगी लोक प्रत्येक दिवसाच्या वागणुकींत आपलें काम आपण स्वतःच करीत असतात; त्यामुळें त्यांना हवा तितका व्यायाम करावयाला मिळतो. ते जंगलामध्यें लांब लांब फिरावयाला जातात; (जंगलें जवळ असलीं तर आणि तीं बहुधा जवळ असतातच; कारण ते बहुधा डोंगराळ प्रदेश असेल तेथेच राहावयाला पसंत करतात. सपाट प्रदेशांत किंवा मोठमोठ्या शहरांत राहाणें त्यांना आवडत नाहीं.) किंवा एखाद्या टेकडीवर राहात असतात. त्यांच्याजवळ ह्याशिवाय दुसरेहि कित्येक सौम्य व्यायाम असतात. त्यांचा ते तासांचे तास अभ्यास व चिंतन करीत बसतात. त्यांच्या व्यायामांत कांहीं विशेष नवीनपणा किंवा चमत्कार असा कांहीं नाहीं. पाश्चिमात्य देशांत "डेलसारटेची" पद्धत सर्वांना फार प्रिय झालेली आहे. तिच्यासारखीच योग्यांचीहि पद्धत असते; तथापि तिच्यांत मुख्य आणि महत्त्वाचा मुद्दा खरोखर एवढाच आहे कीं, ते शरीराच्या हालचालींशीं मन संयुक्त ठेवतात. काम करण्यांत जितकी गोडी, डाव जिंकण्यांत जितकी हौस, तितकीच हौस योग्यांना प्रत्येक कार्यांत वाटत असते. व्यायाम करतांना त्यांना फार आवड उत्पन्न होते. इच्छाशक्तीच्या बळानें ते आपल्या प्राणाचा प्रचंड प्रवाह शरीराच्या त्या त्या भागाकडे सोडतात आणि त्या भागाला हालचाल करावयास लावतात. अशा रीतीनें त्यांचा मनस्वी फायदा होतो. त्याच्या दसपट वेळ खर्चूनही रडत रखडत कसा तरी दुसऱ्याला जो फायदा होणार नाहीं, तो त्यांना एका क्षणांत होतो.

आपलें मन शरीराच्या कोणत्याही भागाकडे पाठविण्याची ही युक्ति लौकर साध्य होण्यासारखी आहे. त्यांत सर्वांमध्यें जें काय अवश्य आहे तें हेंच कीं, सांगितलेल्या गोष्टीवर आधीं विश्वास पाहिजे कीं, त्याप्रमाणेंच तें घडणार. असें झालें ह्मणजे मनांतील सारे संशय दूर होतात; नंतर शरीरांतील कोणत्याही भागाकडे प्राण पाठवून देण्याविषयीं व तेथील अभिसरण वाढविण्याविषयीं मनाला फक्त साधा हुकूम करावा ह्मणजे झालें. ही गोष्ट मनसुद्धां त्या भागावर लागून राहिलें ह्मणजे आपोआप करीतच असतें; परंतु इच्छाशक्तीच्या योगानें त्याच्यावर अधिक परिणाम घडून तो अधिक वृद्धिंगत होतो. तेव्हां अर्थात् आतां कपाळाला आठ्या घालण्याचेंही कारण नाहीं, मुठी आवळावयाचेंही प्रयोजन नाहीं, किंवा अशा प्रकारची इच्छा करावयास इतरही कांहीं खटपट करण्याची गरज नाहीं. खरोखर, आपल्याला वाटतें त्याप्रमाणें व्हावयाला फक्त विश्वास पाहिजे, श्रद्धा पाहिजे कीं, तुह्मी जें जें काय मनांत आणाल तें तें होईल. सांगितलेल्या गोष्टीवर पूर्ण विश्वास, इच्छेला बेधडक, निश्चयाचा व हमखास हुकूम करणें आणि त्याप्रमाणें कृति इतकें झालें कीं, सिद्धि ठेवलेलीच.

उदाहरणार्थ, तुह्माला प्राणाचें वाढलेलें प्रमाण पुढच्या हातांमध्यें पाठवावयाचें असेल आणि त्या भागांतील रुधिराभिसरणाची वृद्धि करावयाची असेल आणि त्यापासून पौष्टिकता वाढवावयाची असेल, तर सहज हात मिटा. मग हळूहळू ते पसरा. अमुक अमुक व्हावें असें मनांत आणा कीं, त्याप्रमाणेंच होईल.

अशा रीतीनें अनेक वेळां करा, ह्मणजे हळूहळू पुढच्या हातांना व्यायाम घडत आहे असें वाटूं लागेल. मग तुह्मी जरी जोर केला नाहीं किंवा कोणतीही कृति केली नाहीं, तरी चिंता नाहीं. शरीराच्या अनेक भागांवर हाच व्यायाम करावा, ह्मणजे स्नायूंच्या गति यथाप्रमाण होऊन तिकडेच लक्ष वेधतें व लौकरच आपला हेतु साध्य होतो. तो इतका कीं, एखादा साधारण नेहमींचा व्यायाम जरी तुह्मी करूं लागला, तरी तो आपोआपच होतो असें वाटेल. एकंदरींत तुह्मी जेव्हां व्यायाम करूं लागाल, तेव्हां आपण काय करीत आहों व तें कशाकरितां करीत आहों ह्याचा

विचार मनांत ठेवीत जा, ह्मणजे तुह्माला सर्व कांहीं येईल. तुमच्या व्यायामामध्यें तुमचें तनमनधन अर्पण करीत जा. उदासीनपणा, कृत्रिम पद्धतीनें अवसान आणणें, ह्या ज्या शारीरिक व्यायामांतील सर्वसाधारण तऱ्हा आहेत, त्या सर्व टाकून द्या. त्यांत आपल्याला आवड व हौस वाटावी आणि मग तें करावें. अशा रीतीनें व्यायाम केला ह्मणजे शरीराचा व मनाचा दोहोंचाही फायदा होईल. मग तुह्मी तो व्यायाम मोठ्या तेजस्वीपणानें व जणों काय, कितीक वर्षांत तो केलाच नाहीं असा वीट येऊन सोडाल

आमच्या पुढच्या प्रकरणांत आह्मी कांहीं साधे व्यायाम सांगणार आहों. त्यांचा अभ्यास केला, तर तुमच्या सर्व शरीराच्या व्यायामास अवश्य असणाऱ्या सर्व हालचाली तुह्मांस येऊं लागतील, प्रत्येक भाग खेळता राहील, प्रत्येक अवयवाला बळकटी उत्पन्न होईल. त्यांच्या योगानें तुह्मांस चांगली पुष्टीच येईल असें नाहीं, तर इंडियन लोकांसारखे तुह्मी अगदीं ताठ, उभे, चपळ व्हाल आणि लवचिक हालचाल कराल. अशी कीं, जणों काय जेठी ! हे व्यायाम ह्मणजे पौर्वात्य देशांतील मुद्रांचा कांहीं भाग पाश्चिमात्य देशांतील लोकांस उपयोगीं पडण्यासाठीं ह्मणून निवडलेला असून, युरोपांतील व अमेरिकेंतील लष्करखात्यामध्यें शारीरिक व्यायामशिक्षकांनीं पसंत केलेले भागही त्यांत मिश्रित केलेले आहेत. ह्या लष्करांतील शारीरशास्त्रवेत्त्यांनीं पौर्वात्य मुद्रांचा अभ्यास केलेला आहे. त्यांतील ज्या उपयुक्त वाटल्या त्या त्यांनीं आपल्यामध्यें सुरू केल्या आहेत व त्यांमध्ये पुष्कळ लोक तरबेजहि झालेले आहेत. त्यांतील कितीएक इतक्या साध्या व करण्यास सुगम आहेत कीं, त्यांना चारपांच मिनिटेंसुद्धां लागत नाहींत. त्यायोगें स्त्रीपुरुषांचा इतका फायदा होतो कीं, तितका फायदा मोठमोठ्या किंमतीचे व्यायामशास्त्रावरील ग्रंथ घेऊनसुद्धां होणार नाहीं. ह्या मुद्रा सोप्या आहेत, थोड्या वेळांत होण्यासारख्या आहेत, एवढ्यावरूनच त्यांची किंमत कमी, त्यांत कांहीं अर्थ नाहीं असें मात्र मनांत आणूं नका. ह्या गोष्टी वरकरणी दिसावयाला तुह्माला इतक्या क्षुल्लक वाटतील कीं, ह्यांत कांहींच हाशिल नाहीं, ह्या निखालस फेंकून द्याव्यांत; पण त्यांना चांगल्या किंवा वाईट ठरविण्यापूर्वी आपण थोडासा तरी त्यांचा अभ्यास करून पहा.

तो अभ्यास तुह्मीं जर झटून केलात, तर तुह्माला तो शरीरसंपत्तीमध्यें कल्पनेच्या बाहेर तयार करील. मात्र तुह्मीं त्याचा अभ्यास करतांना थोडेसे कष्ट सोसले पाहिजेत व थोडासा धीर धरला पाहिजे.

प्रकरण पंचवीसावें.

योगांतील कांहीं शारीरिक व्यायाम

ह्या व्यायामांची आपल्याला माहिती सांगण्यापूर्वी आपल्याला हें एक बजावून सांगणें अवश्य वाटतें कीं, हे जे व्यायाम आहेत, ते करतांना आपल्याला त्यांची आवड उत्पन्न न होईल, तर त्यांपासून कांहींच फलप्राप्ति होणार नाहीं. ह्याकरितां हे व्यायाम करतांना त्यांत तुह्मांला हौस वाटेल, असें केलें पाहिजे. तुमचें मन त्यांत लागलें पाहिजे. हें सांगणें तुह्माला रुचेल, तर त्यापासून अतोनात फायदा होईल.

उभें राहण्याची पद्धत

प्रत्येक व्यायामाला आरंभ करणें तो अगदीं नैसर्गिक पद्धतीनेंच उभें राहून केला पाहिजे. नैसर्गिक पद्धत ह्मणजे दोन्ही टांचा एकत्र जोडलेल्या, मस्तक ताठ, नेत्र समोर, खांदे मागें, छाती पसरलेली, पोट थोडेंसें आंत घेतलेलें आणि दोहों बाजूस दोन्ही हात.

व्यायाम १ ला

(१) दोन्हीही हात आपल्या समोर ताठ धरा. त्यांची पातळी खांद्या-बरोबर असूंद्या. हातांचे दोन्हीही पंजे एकमेकास जोडा. (२) तेच हात तसेच मागें ताठ दोहों बाजूला सारखे उभे राहीपर्यंत मागें आणा; किंवा फारसे प्रयास न पडतां सहजीं जातील तर थोडेसे मागेंच घ्या. पुनः पहिल्याप्रमाणें करा. ह्याप्रमाणें बराच वेळ क्रम चालूंद्या. हात अगदीं भराभर फिरवावेत व त्यांत तरतरीतपणा आणि चलाखी असावी. अतिशय श्रम करून झोंप घेऊं नका किंवा खेळूंही नका. हा व्यायाम छाती भरावयाला व खांद्यांचे स्नायू भरावयाला वगैरे फार उपयोगीं आहे. हात मागें घेतांना तुह्मी जर मागच्या पायांचीं बोटें उचललीं आणि हात पुढें करतांना तुह्मी

जर आपल्या टांचा रोंवल्या, तर त्यांत सुधारणाही होईल. हे हात मागेंपुढें करतांना अगदीं तालाच्या ठेक्यावर हात मागें व पुढें करावयाचें काम चालवावें. जणों काय, घड्याळाचा लंबकच झपाझप हालतो आहे !

व्यायाम २ रा

(१) दोन्हीही हात सोडून खांद्यांपासून दोहों बाजूला दोनी हात सरळ पसरा. (२) अशाच पसरलेल्या हातांनीं वाटोळे गर गर गर गर हात फिरवा. (फार पसरूं नका.) असें करतांना दंड होतील तितके मागें धरावेत. असें मंडळ धरलें असतांना ते हात छातीच्या रेषेच्या पुढें जाऊं नयेत. अशा प्रकारें बरींच मंडळें धरावींत. समजा कीं, १२; ह्याच व्यायामाची सुधारणा करणें असल्यास खूप जोरानें श्वास आंत घ्यावा (योग्याच्या अभ्यासाप्रमाणें) आणि तीं हातांचीं मंडळें बरींच होईपर्यंत तो थांबवून धरावा. ह्या व्यायामाच्या योगानें छाती, खांदे आणि पाठ हीं भरदार होतात. त्याच्यावर मन ठेवा आणि तो करतांना मनांत आवड असूंद्या.

व्यायाम ३ रा

(१) आपल्या समोरीनेंच दोन्हीही हात पसरा. दोन्हीही हातांच्या करंगळ्या एकमेकीस थोडथोड्या लागूंद्यात. तळहात वर होऊंद्यात. (२) नंतर त्या करंगळ्या तशाच लागलेल्या ठेवून ते हात तसेच वर सरळ वर्तुळ गतींत फिरवा. इतके कीं, दोन्हीही हातांच्या बोटांचीं टोंकें मस्तकाच्या कवटीच्या मागच्या भागाला बोटांच्या मागच्या बाजू लागतील. ही क्रिया चालूं असतांना कोपरेंही हालवीत जावींत. (बोटें मस्तकाला लागलीं ह्मणजे आंगठ्यानें मागची पिछाडी दाखवितात.) तीं थेट बाजूला पडेपर्यंत. (३) एक क्षणभर मस्तकाच्या कवटीवर बोटें ठेवावींत आणि मग कोपरांसहवर्त-मान मागें दाबावींत (ह्मणजे तीं खांदेही मागें सारतात) नंतर उभें राहिलें असतां तो जोर हाडांना तीराच्या गतीप्रमाणें दोन्ही बाजूंना पोंचे-पर्यंत मागें ओढतो.

व्यायाम ४ था

(१) खांद्यापासून दोन्ही बाजूला दोन हात सरळ पसरा. (२) नंतर

वरचे पसरलेले हात तसेच ठेऊन कोपरांपाशीं ते वळवून कमानीसारखे पुढें आणावेत. ते इतके कीं, त्या पसरलेल्या हातांचीं बोटें खांद्यांच्या वरच्या बाजूला हलकेंच लागावींत. (३) नंतर तीं बोटें तशींच ठेवून कोपरें बाहेर समोर ढकलावींत. इतकीं कीं, तीं एकमेकांस मिळतील किंवा निदान जवळ जवळ तरी येतील. (थोड्याशा अभ्यासानें तीं परस्पर अशीं भिडवितां येतील.) (४) नंतर तींच बोटें खांद्याच्या वरच्या टोंकाला थोडीशीं टेंकून कोपरें मागें सारवतील तितकीं सारावींत. (थोड्याशा अभ्यासानें पहिल्यापेक्षां पुष्कळ पुढें नेतां येतील.) (५) कोपरें पुढच्या बाजूला न्या आणि पुन्हां मागें आणा. ह्याप्रमाणें बराच वेळ चालू द्या.

व्यायाम ५ वा

(१) दोन्हीही हात कमरेवर ठेवा, आंगठे मागें करा आणि कोपरें मागें मागें दाबा. (२) शरीर कमरेपासून पुढें वांकवेल तेवढें वांकवा. छाती पुढें काढून खांदे मागें करा. (३) पूर्वीप्रमाणें शरीर ताठ उभें करा (हात मात्र तसेच कमरेवर असूंद्यात.) आणि मग वांकवा. हें करतांना गुडघे वांकवावयाचे नाहींत. वळणें तें फार हळू व सावकाश वळा. (४) नंतर (हात तसेच कमरेवर ठेवून) टांचा जमिनीवर गच्च टेकून गुडघे न वांकवितां हळूच उजव्या बाजूला वळा. अंगाला पीळ घालूं नका. (५) पुन्हां पहिल्यासारखे उभे रहा. मग हळूच डावीकडे शरीर वळवा. मागच्या व्यायामांत सूचना केल्या आहेत, त्या लक्षांत ठेवा. ह्या व्यायामाच्या योगानें थोडासा थकवा येतो; ह्याकरितां हा व्यायाम प्रथमच अधिक न करण्याविषयीं जपावें व तो हळूहळू वाढवावा. (६) कमरेवर तसेच हात ठेवून शरीराचा वरचा भाग, कमरेपासून वर घुसळल्यासारखा वाटोळा फिरवावा. मस्तकानें मोठें मंडल धरावें हें उघडच आहे. पाऊल हालवूं नये किंवा गुडघे वांकवूं नयेत.

व्यायाम ६ वा

(१) ताठ उभे राहून डोक्यावर हात उंच करावेत. आंगठ्यांना आंगठे लावून दोन्हींही हात उघडे ठेवा. हात साफ वर उंच केले ह्मणजे अर्थात् तळवे समोर होतात. (२) नंतर गुडघे न वांकावितां कमरेपासून वरचें शरीर

पुढें वांकवा आणि बोटांचीं टोंकें पसरून जमिनीला टेकण्याचा प्रयत्न करा. प्रथमतः तुह्माला तसें करतां आलें नाहीं, तर करवेल तेवढेंच करा. ह्मणजे लौकरच तें बरोबर करतां येईल; परंतु हें ध्यानांत ठेवा कीं, गुडघे किंवा दंड वांकतां कामाचे नाहींत. (३) पुन्हां उभें रहा. पुनः पुनः बरेच वेळ तसेच करा.

व्यायाम ७ वा

(१) कमरेवर हात ठेवून अनेक वेळां टांचेवर उभे रहा. थोडेंसें उडून ! आपल्या पायांच्या बोटांवर उभे राहिल्यानंतर थोडेसें थांबावें आणि टांचा जमिनींत थोड्याशा रुतूं द्याव्यात. नंतर वर सांगितल्या-प्रमाणें तोच व्यायाम पुनः पुनः करावा. गुडघे वांकविल्यावांचून टांचा जुळून घ्या. हा व्यायाम विशेषेंकरून पायांच्या पेंढऱ्या भरण्याला फार उपयोगीं आहे. थोडा वेळ केला कीं, ह्याचा अनुभव दृष्टीस पडूं लागेल. तुमच्या पेंढऱ्या भरलेल्या नसतील, तर हा व्यायाम अवश्य करा. (हात कमरेवर जशाचे तसे ठेवा. पावलें सुमारें २ फुटांच्या अंतरानें असूंद्यात. नंतर शरीर जरा खालीं करून उकिडवे बसा. क्षणभर थांबा आणि मग पुनः पहिल्याप्रमाणें ताठ व्हा. अनेक वार असेंच करा; परंतु पहिल्या प्रथम वारंवार करूं नका. कारण आरंभाला खांदे जरा आंबल्यासारचे होतात. ह्या व्यायामानें खांदे उत्तम भरतील. शेवटीं कमरेवर भार न टाकतां पायांच्या घोट्यांवर सारा भार टाकून व थोडें खालीं वांकून ह्या व्यायामांत सुधारणाही करतां येईल.

व्यायाम ८ वा

(१) कमरेवर हात देऊन ताठ उभे रहा. (गुडघा सरळ धरा. उजवा पाय सुमारें १५ इंच बाहेर उंच हालवा.) दोन वेळ जरा थोडथोडा लांब करा. नंतर सारखा लोंबत धरा. नंतर पुनः परत आणा. तो येथपर्यंत कीं, पायांच्या बोटांचीं टोंकें थेट जमिनीकडे होतील. प्रत्येक वेळीं गुडघा अगदीं स्थिर असूं द्या. (३) मागें पुढें अनेक वेळां फिरवीत रहा. (४) नंतर तसेंच डाव्या पायानें करा. (५) हात कमरेवर तसेच ठेवून शरीरापासून वरचा पाय (मांडी) सरळ डोईपर्यंत उजवा पाय वर उचला. गुडघा वांकवा.

(त्याच्याहीपेक्षां थोडासा अधिक उंच करतां आला तर तसें करा.) (६) पुनः आपलें पाऊल जमिनीवर ठेवा आणि डावा पाय तसाच हालवा. (७) बराच वेळ हा व्यायाम करा. प्रथम एक पाय, मागाहून दुसरा पाय प्रथम हळूहळू हालवा आणि मग हळूहळू एका जाग्यावरून हालल्याशिवाय थोडीशी उडी मारून तो वेग वाढवा.

व्यायाम ९ वा

(१) सरळ उभे रहा. आपल्या समोर खांद्यापासून अर्थात् त्याच्या समोरीनें सरळ हात पसरा. हातांचे तळवे खालीं पाहिजेत. बोटें सरळ, बाहेर आंगठे आंत दुमटलेले, हातांच्या आंगठ्यांच्या बाजू एकमेकांस लागाव्यात. (२) कमरेपासून शरीर पुढें वांकवा आणि पुढें ओणववेल तेवढें ओणवा. दंडही मागेंपुढें केल्यासारखे करा. असे कीं, अंग जेव्हां पुढें वांकण्याच्या मर्यादेपर्यंत पोंचेल, त्यावेळीं हात पसरून मागें अंगावर यावेत. दंड अगदीं स्थिर ठेवा. गुडघे मुळींच वांकवूं नका. (३) तसेच उभे राहून अनेक वेळ असेंच करा.

व्यायाम १० वा

(१) खांद्यांपासून दोहों बाजूला सरळ दोन्ही हात पसरा आणि ते तसेच स्थिर धरून ताठ हात उघडे करा. (२) जोरानें हात मिटा. अगदीं झपदिशीं, असे कीं, हातांचीं बोटें तळहातांत गच्च बसावींत. (३) पुनः ते दोन्ही हात उघडा. अगदीं झपाट्यानें बोटें आणि आंगठे जितके पसरवतील तितके पसरा. असे कीं, हाताचा पंजा ह्मणजे एक पंखाच व्हावा. (४) वर सांगिल्याप्रमाणें हात मिटा आणि पुनः होईल तितक्या झपाट्यानें उघडा. याप्रमाणें अनेक वेळ करा. ह्या व्यायामांत नीट मन घाला. हातांतील स्नायूं पुष्ट होण्याला आणि हातोटी साधण्याला हा व्यायाम फार अप्रतिम आहे.

व्यायाम ११ वा

(१) पोट खालीं करून निजा. आपले हात मस्तकावर पसरा. वरच्या बाजूस वळा. आपले पाय चांगले लांब पसरा आणि मग मागें व वर उचला, ह्मणजे कशी आकृति होते ह्मणाल, तर घड्याळाची कांचच

किंवा टेबलावर दोन्ही कडावर करून ठेवलेली बशी मनांत आणावी ह्मणजे झालें. (२) हात आणि पाय खालीं करा व उचला. असा अनेक वार क्रम चालूंद्या. (३) नंतर पाठीवर वळा आणि हातपाय लांब करून पसरा. हात मस्तकावर सरळ बाहेर ठेवून बोटांच्या मागच्या बाजू जमिनीस लागूंद्यात. (४) नंतर तुमचे दोन्हीही पाय जहाजाच्या शिडाप्रमाणें हवेमध्यें सरळ उभे राहीपर्यंत कमरेपासून वर करा. तुमच्या शरीराचा वरचा भाग व हात शेवटीं सांगिल्याप्रमाणें राहूंद्यात. पाय खालीं करा आणि अनेक वेळ वर उचला. (५) तिसरी मुद्रा कायम ठेवा. पाठीवर उताणे पडा, हातपाय पसरा, मस्तकावर उंच हात उचला, बोटांच्या पाठी जमिनीला लागूंद्यात. (६) नंतर खांद्यांच्या समोर हात पुढें करून हळूहळू बसतां येईल असें शरीर उचला. नंतर निजल्याप्रमाणें पडून हळूहळू मागें जा. चढणें व उतरणें अनेक वेळां करा. (७) नंतर तोंड व पाठ वर करा आणि खालीं लिहिल्याप्रमाणें आपली मुद्रा ठेवा. मस्तकापासून पायांपर्यंत शरीर ताठ ठेवून अंग इतकें उचला कीं, शरीराचा सर्व भार तुमच्या तळहातांवर पडेल. (हात तुमच्या पुढें सरळ पसरलेले असावेत) त्यांचें एक टोंक पंजावर व दुसरें टोंक पायांच्या बोटांवर सारा भार पडावा. नंतर हळूहळू कोपरांपाशीं हात वांकवा. छाती जमिनीवर पडूंद्या. नंतर छाती वर उचला आणि शरीराचा वरचा भाग आपले हात उंच करून सारें वजन हातांवर पडूंद्या. पायांचीं बोटें जणूं काय कुसूंच होऊच रहावींत. ही शेवटची कृति कठीण आहे. ह्याकरितां ती फार करूं नये.

दोंद कमी होण्याचा व्यायाम

ज्यांचें पोट फार मोठें होऊन त्रास होत असेल, त्यांच्याकरितां हा व्यायाम आहे. पोट मोठें होतें तें त्यांत अतिशय चर्बी सांठल्यामुळें होत असतें. ह्या व्यायामाच्या योगानें वाढलेलें पोट कमी होतें ह्यांत तर शंकाच नाहीं; परंतु नेहमीं ' प्रत्येक गोष्टीला प्रमाण असतें ' ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी. ह्याकरितां त्याबद्दल अधिक श्रमही करूं नयेत व उतावळिपणाही दाखवूं नये. तो व्यायाम असा–(१) श्वास आंत घ्या. (फार न थांबतां सारी हवा फुफ्फुसांमध्यें घ्या) आणि मग पोट घेववेल तेवढें आंत घ्या व पुन्हां

फुगवा. मग जरा क्षणभर थांबा आणि त्याला पुन्हां पूर्वीप्रमाणें राहूंद्या. असें अनेक वार करा ह्मणजे पोट खालवर होऊं द्या. ह्या येवढ्याशा कृतीनें ह्या पोटांतील स्नायूंवर केवढा विलक्षण परिणाम होतो, ह्याचें एखाद्याला आश्चर्य वाटेल. ह्या व्यायामाच्या योगानें पोटांतील चरबीचा थरच कमी होतो असें नाहीं, तर पोटांतील स्नायूंना उत्तम बळकटी प्राप्त होते. (२) पोट चांगलें (कसें तरी नव्हे) चोळून घ्यावें.

झुळता व्यायाम

ह्या व्यायामाच्या योगानें कोणाच्याही मनांत बोलतां चालतांसुद्धां दया उत्पन्न होते. तो सत्त्वगुणांनीं संपन्न होतो आणि दुसऱ्याचे गळे कापणें, खाटकासारखे धंदे करणें, ह्यांत तो पुन्हा पडत नाहीं. एकनिष्ठेनें जर ह्या व्यायामाचा अभ्यास केला तर, तुह्माला एक दयारूपी रथच प्राप्त होईल आणि तो तुह्माला इतका वाहून नेईल कीं, प्रत्येक अवयवांत जीं शेंकडों 'कोणरस्थळें' असतात तीं आणि सांगाड्याचा प्रत्येक भाग तोललेला असतो, त्याला तो समतोल राखतो. हीच किंवा अशाच तऱ्हेची पद्धत अनेक देशांत तरुण कामदारांना योग्य वाहन मिळावें ह्मणून लष्करी अंमलदारांनीं प्रचारांत आणली होती; परंतु त्यापासून विशेषशी फलप्राप्ती झाली नाहीं, उलट कांहींशी बिघडाबिघडच झाली. ह्याचें कारण, लष्करी लोकांस इतर अभ्यास करावयाचा असल्यामुळें त्यांस हा अभ्यास करावयास वेळच मिळत नसे. ते कवाइतींतून सुटतील, तेव्हांना अभ्यास करावयाचा ? हा व्यायाम खालीं लिहिल्याप्रमाणें आहे. तो सांगितल्याप्रमाणें जपून करावा.

(१) ताठ उभे रहा. टांचा जुळवून घ्या. पायांचीं बोटें थोडींशीं वर उचला. (२) हात वर बाजूला करा (वर्तुळगतीनें) व ते डोक्यावर मिळे-पर्यंत वर्तुळगति द्या. आंगठे एकमेकांस लागले पाहिजेत. (३) गुडघे स्थिर ठेवा. शरीर ताठ असूंद्या. कोपर दुमडूं नका. (आणि खांदे चांगले पाठी-कडे हालतां येईल असे वांकवा) बाजूनें वर्तुळाकारगतीनें हळूहळू हात खालीं आणा. असे कीं, ते पायांच्या बाजूपर्यंत पोंचतील. करंगळी आणि (कंगोरा) हातांची आंतील कड फक्त पायाला लागावी. हातांचे पंजे

अगदीं समोर रहावेत. सोल्जर लोक आपली प्रत्येक हाताची करंगळी आपल्या विजारीच्या शिवणीला लावून ही मुद्रा फार सुरेख करतात. (४) ही सरकस अनेक वेळां करावी. हळूहळू हें ध्यानांत ठेवावें. शेवटच्या मुद्रेमध्यें सांगितल्याप्रमाणें हातसुद्धां हालवीत राहावें. हें काम फार कठीण आहे; कारण, खांदे पुढें वळविणें साधत नाहीं. छाती थोडीशी पुढें करावी; मस्तक सरळ असावें; मान ताठ; पाठ सरळ असून किंचित् पोकळ (परंतु स्वाभाविक उभें राहिल्याप्रमाणें), गुडघे सरळ. सारांश, तुह्मांला एक उत्कृष्ट उभें वाहन होतें, त्याचें आतां संरक्षण करा. अशा रीतीनें उभें राहण्यास तें तुह्माला मदत करील. मग करंगळी विजारीच्या एका शिवणीच्या ठिकाणीं ठेवून जाग्याच्या सभोंवार चाला. अशा तऱ्हेनें थोडासा अभ्यास केलांत कीं, तुह्माला मोठा चमत्कार आढळून येईल आणि तुह्माला त्याचा इतका गुण व समाधान वाटेल कीं, आपण इतके लौकर सुधारलों कसे ह्याचेंच आश्चर्य उत्पन्न होईल; पण हा अभ्यास केला पाहिजे आणि थोडा धीरही पण धरला पाहिजे, तरच सर्व कांहीं साधणार आहे.

इतका वेळपर्यंत आमच्या लहान लहान व्यायामाच्या पद्धतिविषयीं सांगितलें. ह्या अगदीं साध्या आहेत, तरी त्या विलक्षण गुणकारी आहेत. त्यांच्या योगानें शरीराचा प्रत्येक भाग खेळता राहतो आणि त्याचा जर झटून अभ्यास केला, तर तुह्माला त्या शरीरसामर्थ्यांत लोकोत्तर करून सोडतील. अभ्यास मात्र झटून करा. तो करतांना मनाला हौस वाटूंद्या. थोडें तरी त्यांत मन घालावें आणि नेहमीं हें ध्यानांत ठेवावें कीं, आपण काय करतों आहों (किंवा खेळतों आहों) व कशाकरतां करतों आहों. व्यायाम करतांना नेहमीं 'सामर्थ्य आणि पुष्टी' हेच विचार आपल्या मनांत बाळगावेत, ह्मणजे त्यांचें फळ फार उत्कृष्ट मिळतें. जेवण्याबरोबर लागलीच व्यायाम करूं नये किंवा व्यायाम केल्याबरोबर लगेच जेवावयासही जाऊं नये. कोणतीही गोष्ट अति करूं नये. प्रथमतः कोणत्याही व्यायामाच्या पुनरावृत्तीला आरंभ करावा आणि मग हळूहळू बरीच संख्या वाढविण्याची खटपट करावी. (शक्य असेल तर) दिवसांतून अनेक वेळां व्यायाम केलेला बरा.

वर सांगितलेल्या " शारीरिक कसरती " ची लहानशी पद्धत आहे, तरी ती तुमचें एवढें कार्य करील कीं, मोठ्या गुरूंनीं किंवा ग्रंथांनींही तें काम होणार नाहीं. हे व्यायाम जितके साधे व सोपे आहेत तितकेच ते गुणकारी आहेत. त्यांचा अभ्यास करा आणि धट्टेकट्टे व्हा.



प्रकरण सव्वीसावें

योगस्नान

खरोखर स्नानाची महती सांगण्यासाठीं ह्या ग्रंथाचें एक प्रकरण खर्ची घालण्याचें कांहींच कारण नाहीं; परंतु ह्या विसाव्या शतकांतसुद्धां हा विषय पुष्कळ लोकांना समजावा तितका समजत नाहीं. मोठमोठ्या शहरांतून पाणी तापविण्याच्या यंत्रांचा थोडाबहुत तरी उपयोग माहीत असतो; परंतु देशामध्यें आणि शहरांतीलही पुष्कळ घरांतून जें प्रत्यहीं होणें अवश्य त्याला थारासुद्धां मिळत नाहीं; ह्याकरितां आह्मास वाटतें कीं, योगी लोक आपल्या शरीराच्या स्वच्छतेकडे इतके कां लक्ष देतात, तो विषय आमच्या वाचकांच्याहि पुढें मांडावा.

नैसर्गिक धर्मानें पाहिलें, तर मनुष्याला वारंवार स्नान करण्याची कांहीं आवश्यकता नाहीं; कारण त्याच्या शरीरावर कोणतेंच आच्छादन नसल्यामुळें त्याच्यावर पर्जन्यवृष्टि होते. झाडेंझुडपें त्याचें अंग झाडीत असतातच; त्यामुळें त्याच्या अंगावर धुरळा वगैरे कांहीं घाण सांचत नाहीं. त्यामुळें चामड्यालाही ती वारंवार फेंकून देण्याचा प्रसंग येत नाहीं. अगदीं पहिला मनुष्य पशूप्रमाणें नेहमीं नदींत डुंबत असे आणि उपजतबुद्धीप्रमाणें वागे व एक वेळ कशी तरी त्यास बुडी मारावी लागे; परंतु तो कपडे वापरूं लागल्यापासून तो सारा मनु पालटला आणि आजकाल मनुष्य त्याची चामडी जरी आपल्यावरचा धुरळा काढून टाकीत आहे व ती जुन्या पद्धतीप्रमाणें मळ दूर करण्यास समर्थ आहे, तरी तो आपल्या अंगावर मळ सांठवितो आणि त्यामुळें शारीरिक अस्वास्थ्य व रोग हे उत्पन्न होतात. खरोखर एखाद्याचें शरीर अतिशय मलीन असलें तरी तें नुसत्या डोळ्यांनीं

पाहिलें तर मोठें स्वच्छ दिसेल; पण त्याच्या अंगावरच्या मळाची रास तुह्मी जर एखाद्या मोठ्या दिसणाऱ्या भिंगांतून पहाल, तर तुह्मी पुष्कळच आश्चर्यचकित व्हाल.

शरीरप्रकृतीला हितावह ह्मणून ह्मणा किंवा आपण सुधारलेले लोक ह्मणून ह्मणा; पण पुष्कळ देशांतील लोक स्नानें करणारे आहेत. खरोखर कोणी कोणी असें ह्मणतात कीं, स्नानाचा उपयोग ह्मणजे राष्ट्रांतील सामर्थ्य मोजण्याचा एक गज आहे. स्नानाचा प्रचार जितका जितका अधिक, तितकें तितकें सामर्थ्य अधिक आणि स्नानाचा प्रघात जेथें कमी तेथें मनुष्याची शरीरसंपत्तीही कमी. प्राचीनकालच्या लोकांनीं स्नानाची मजल येथपर्यंत नेऊन पोंचविली होती कीं, स्नान ह्मणजे एक थट्टेचाच विषय होऊन राहिला होता. त्याची मजल अत्तरापर्यंत किंवा तैलाभ्यंगापर्यंत जाऊन पोंचली होती. ग्रीक व रोमन लोक हे स्नान फार आवश्यक समजत असत आणि प्राचीनकाळचे पुष्कळ लोक ह्या बाबतींत अर्वाचीन जातींच्या पुष्कळ पुढें होते. आज जपानी लोकांचा तर स्नानाचें महत्त्व काय आहे, तें किती करण्याची किती आवश्यकता आहे, हें दाखविण्यांत पहिला नंबर आहे. अगदीं भिकारी जपानी मनुष्य असला तर तो कदाचित् जेवल्याशिवाय एक वेळ बाहेर जाईल; पण स्नान केल्याशिवाय कधींही बाहेर पडणार नाहीं. जपानी लोकांच्या एखाद्या शहरांत उन्हाळ्या दिवसांत जरी गर्दीमध्यें गेलें तरी त्यांच्यांत यत्किंचितही वाईट घाण यावयाची नाहीं. अमेरिकेच्या आणि युरोपच्या गर्दीमध्यें ही गोष्ट शक्य आहे काय ? पुष्कळ जातींना स्नान हें धार्मिक कृत्य वाटत असे व आजही कित्येकांना वाटत आहे व धर्माध्यक्षही स्नानाचें महत्त्व सांगतात. अशा रीतीनें स्नानाच्या संबंधाचा ठसा लोकांच्या मनावर बसलेला चांगला; ह्मणूनच कित्येक लोक स्नान ह्मणजे एक धार्मिक कृत्य समजतात. योगी लोक स्नान ही जरी धार्मिक बाब समजत नाहींत, तरी ती धार्मिक बाब असल्याप्रमाणेंच प्रचारांत आणतात.

आतां लोक स्नान कां करतात ? ह्याचा विचार करूंया. ह्यासंबंधानें तरी आपल्यापैकीं फारच थोड्या लोकांना माहिती असते. त्यांच्यामतें स्नान हें केवळ आपल्या अंगावर जो मळ व धुरोळा सांचलेला दिसतो तेवढा काढून

टाकावयाचा एवढाच ते अर्थ समजतात पण त्यांत स्वच्छतेपेक्षां पुष्कळ महत्त्व अधिक आहे. आतां त्वचा स्वच्छ कां करावी लागते तें पाहूं.

मागच्या भागांत आह्मी आपल्याला सांगितलेंच आहे कीं, नेहमींच्या घामाचें महत्त्व काय व कसें आहे तें आणि तीं घर्मछिद्रें जर बुजलीं किंवा बंद झालीं तर शरीरांतील खळमळ बाहेर जाणार नाहीं. मग त्याच्यापासून मनुष्य मुक्त कसा होणार? त्वचेच्या योगानें श्वासोच्छ्वास करतांनाही मलोत्सर्ग करतां येतो. पुष्कळ लोक फार काबाडकष्ट करतात. त्यांच्या किडणी त्याचीं स्वतःचीं दोन्हींही कार्यें करून शिवाय चर्माचेंही काम करतात; कारण निसर्ग हा मुळीं काम करतांना एक अवयव दुहेरी काम करतो. ' घर्मनलिका ' ह्मणून ज्यांना ह्मणतात त्यांचीं तोडें तीं रोमरंध्रें होत. अशीं तोंडें सर्व शरीरभर पतरलेलीं असतात. हे लहान लहान नळ आमच्या त्वचेच्या एका चौरस इंचामध्यें ३००० असतात. ह्या नलिकांतून नेहमीं ओलसर घाम वहात असतो. हा ओलावा ह्मणजे रक्तापासून व शरीरांतील खळामळापासून तयार झालेला रेंधा होय. ही गोष्ट आपल्या ध्यानांत असेलच कीं, शरीर हें एकसारखी त्वचा काढून टाकित असतें व नव्या द्रव्यानें ती भरून काढित असतें. त्यामुळें आपल्या कुटुंबामध्यें ज्याप्रमाणें एखादें गवंड्याचें वगैरे काम चालूं असतां त्यांत पडलेले गदळ, केरकचरा काढून वारंवार ती जागा साफ करावी लागते, त्याप्रमाणेंच आपलें शरीरही ह्या गदळापासून मोकळें व्हावें लागतें. त्वचा ही शरीरांतील सारा खळमळ काढून टाकण्याचें साधन आंहे. हा खळमळ जर शरीरामध्येंच राहूं दिला, तर इतर रोगजंतूंना आयतेंच खाद्य मिळतें. ह्मणूनच निसर्ग त्यांतून मुक्त होण्याला पहात असतो. ह्याशिवाय त्वचेमध्यें एक तेलकट पदार्थही असतो. तो चामडीला मऊ व लवचिक ठेवण्यालाही उपयोगी पडतो.

शरीराच्या इतर भागांत ज्याप्रमाणें फेरफार होतात, त्याप्रमाणें त्वचेच्या रचनेंतही सारखे फेरफार चालूं असतात. बाहेच्या चामडीला नेहमीं ' बाह्यत्वचा ' असें ह्मणतात. हिच्यामध्यें कोश असतात. हे कोश ह्मणजे अत्यंत सूक्ष्म जीवांश होत, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. हे क्षणोक्षणीं निघून जातात

आणि त्यांच्या ऐवजीं लहान जीव जोरानें त्या जुन्यांच्या जाग्यांत घुसून जाऊन बसतात. हे जुने निघालेले जीव असतात ते मलिन द्रव्याच्या रूपांत असलेले जर धुऊन किंवा झाडून काढले नाहींत, तर ते सारे त्वचेच्या सपाटीवर राहतात. त्यांपैकीं बरीच संख्या कपड्यानें चोळून जाते; पण बरीच संख्या शिल्लक राहते. ती सर्व नाहींशी होण्याला स्नान किंवा धुणें जरूर आहे.

पाण्याच्या उपयोगाच्या भागामध्यें आह्मी सांगितलेंच आहे कीं, मनुष्याच्या शरीरामध्यें पाण्याचे कालवे किंवा नळ असतात, ह्याकरितां त्याचीं रोमरंध्रें उघडीं ठेवणें हें फार महत्त्वाचें आहे. हीं छिद्रें जर बंद केलीं, तर मनुष्य किती ताबडतोब मरण पावतो, ह्याचेंही पूर्वीं घडलेलें उदाहरण देऊन व्यक्त केलें. हे जीर्ण परमाणू, तेल, घाम वगैरे पदार्थ शरीरांत ठेवले नाहींत, तर त्यांचीं बाहेर येण्याचीं द्वारें थोडीं तरी बंद होतातच आणि मग पुनः सपाटीवरचा त्वचेचा थर जमून रोगजंतूंचें घर किंवा ठाणें होतें. अशा रोगांना तुह्मी कधीं मुद्दाम बोलावून आणाल काय? आह्मी आतां जें बोलतों आहों तें बाहेरच्या अंगावर बसणाऱ्या धुरोळ्याच्या संबंधानें बोलत नाहीं, हें निरुपयोगीं द्रव्य तुमच्या शरीरामध्यें असतें तें धुरोळ्या इतकेंच घाणेरें असतें त्याबद्दल सांगत आहोंत. त्याच्यापासून कधीं कधीं भलताच परिणाम होत नाहीं काय?

प्रत्येक मनुष्यानें आपलें शरीर निदान दिवसांतुन एक वेळ तरी धुऊन काढावें. त्याला स्नानाची डोणीच पाहिजे असें नाहीं. कोणीकडून तरी शरीर नीट धुऊन गेलें ह्मणजे झालें. ज्यांच्यापाशीं गंगाळ नसेल, त्यांनीं एक चांगलासा रुमाल व एक पातेलें घेऊन ओला रुमाल सर्व शरिरावरून फिरवावा आणि पहिलें पुसणें झाल्यावर तो खळबळावा व पुनः दुसऱ्यानदां अंगावर फिरवावा ह्मणजे झालें.

स्नान करावयाला अतिशय उत्तम वेळ ह्मटली ह्मणजे सकाळीं उठल्याबरोबर. सायंस्नान हेंही एकप्रकारें चांगलें आहे; परंतु जेवण झाल्याबरोबर लागलींच किंवा जेवणाच्या पूर्वीं अगदीं लौकर स्नान करूं नये. रुमाल थोडासा खरबरीत असून त्यानें अंग चांगलें चोळावें, ह्मणजे चामडीवरील जुनी त्वचा निघून जाऊन रुधिराभिसरणालाही उत्तेजन येतें. अंग गार

असतां थंड पाण्याची अंघोळ कधीं करूनये. गार पाण्यानें स्नान करण्यापूर्वी अंगांत थोडासा उबारा येईपर्यंत व्यायाम करावा. पाण्यांत बुडी मारण्याच्या आधीं साऱ्या शरीरावर पाणी न घेतां आधीं मस्तक भिजवावें व मग छाती भिजवावी आणि मग सारें अंग बुडवावें.

थंड पाण्यानें स्नान केल्यानंतर योगीलोकांची चाल ह्मटली ह्मणजे (किंवा अंग गारठलें तर) हातानें अंग खूप चोळावें. चोळावयाला रुमाल घ्यावयाचा नाहीं. नंतर कोरडीं वस्त्रें नेसावयाचीं व तीं अगदीं ओलीं होईपर्यंत गुंडाळावयाचीं. हें करतांना कोणाला जर उलट थंडी वाजेल तर, कारण कित्येकांची कल्पना तशी होते कीं, त्याचा परिणाम उलट होतो; कारण कपडे घातल्याबरोबर उबारा आल्याचा अनुभव तत्काळ येतो. तो थोडथोडा व्यायामानें वाढतो, ह्मणून योगीलोक तो लौकरच घेतात. हा व्यायाम मोठा जोराचा नाहीं आणि नेहमींचाही नाहीं, तरी सर्व शरीराला त्यानें हुषारी येते.

योग्याचें आवडतें स्नान किंवा धुणें ह्मटलें ह्मणजे थंड पाण्यांत (पण गारांत) नव्हे ते सर्व अंग चोळून चोळून स्वच्छ धुतात. हातानें किंवा रुमालानें पुनः पुनः चोळतात. स्नान करतांना व चोळतांना योगी लोक जोराचा प्राणायाम चालूं ठेवतात. ते उठल्याबरोबर प्राणायाम सुरू करून पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें थोडासा व्यायाम करतात. थंडीचा कडाखा पडला असला तर पाण्यांत बुडूं नये. थंड पाण्यानें अंग चोळण्यानें विलक्षण परिणाम होतो. आह्मीं सांगितल्याप्रमाणें पाणी चोळावें व स्नान झाल्यानंतर कपडे घालावेत. ह्मणजे अंगांत कांहीं विलक्षण हुशारी येते. हें योगस्नान केलें असतां व त्याचा सराव ठेवला असतां मनुष्य फार काटक होत जातो त्याचें मांसही घट्ट, अढळ, मजबूत असें होऊन त्याला बहुत करून आळस भासतच नाहीं. ह्या स्नानाचा मनुष्य जर अभ्यास ठेवील, तर तो एखाद्या वृक्षासारखा मजबूत होऊन कोणत्याही थंड व उष्ण इत्यादि ऋतुला तोंड देऊं शकेल.

आमच्या शिष्य मंडळींनीं प्रारंभालाच अतिशय थंड पाण्यानें स्नान करूं नये अशी सूचना देणें उक्त दिसतें. असें कधींच करूं नका, ज्या वेळेस

जीवास असमाधान वाटत असेल. तेव्हां तर कधींच करूं नका. प्रथमतः पाणी समप्रमाणांत कोमट असावें आणि मग तें हळूहळू अधिक गारगार करूं लागावें. पुढें पुढें तुह्माला पाण्याच्या उष्णतेचें एक प्रमाण सांपडेल व तेंच तुह्माला पसंत पडेल. तेंच नेहमीं ठेवावें. आपली आपणच शिक्षा करून घेऊं नये. सकाळच्या स्नानानें मनाचें समाधान झालें पाहिजे, शिक्षा असें वाटूं नये. ही एकदां संवय लागली कीं, पुनः तुह्मी दुसऱ्या तऱ्हेनें स्नान करणारच नाहीं. अशा स्नानाच्या योगेंकरून साऱ्या दिवसभर मनाला समाधानच वाटतें. ओलें फडकें अंगाला लागलें ह्मणजे प्रथम गारसें वाटेल खरें; परंतु लगेच एक एक क्षण गेला नाहीं तोंच तुमच्या अंगांत उबारा येईल, तुमच्या मनाला विलक्षण समाधान वाटूं लागेल. डोणींत पाणी घेऊन पाहिजे तर त्यांत बसून स्नान करावें; पण अंग धुऊं नये व एक मिनिटापेक्षां अधिक वेळ त्यांत थांबूं नये; पण पाण्यांत असतां जोराच्या हातानें अंग चोळावे.

ह्याप्रमाणें तुह्मीं प्रातःस्नान कराल तर तुह्माला उष्णोदकानें स्नान करण्याचा प्रसंगच येणार नाहीं किंवा तें सुखकरही वाटणार नाहीं. अंग नेहमीं चांगलें चोळून घ्यावें व सुकलेल्या त्वचेवर (उष्णोदकानें स्नान केल्यास) कपडे घालावेत.

ज्या मनुष्यांना फार वेळ चालावें लागतें किंवा उभें रहावें लागतें, त्यांनीं रात्रौ निजावयाचे पूर्वी गुडघ्यापासून खालीं पाय धुतले असतां फार समाधान वाटेल व रात्रीं झोंपही चांगली येईल.

हा भाग वाचला कीं, सोडून द्यावयाचा असें मात्र करूं नका, तर ह्यांत दिलेल्या कृति करण्याची संवय ठेवा आणि मग तुह्माला किती हुषारी येते ह्याचा अनुभव पहा. थोडे दिवस अभ्यास केला कीं, त्या संवयी तुह्माला सोडाव्याशाच वाटणार नाहींत.

योग्याचा प्रातर्विधि

खालीं दिलेल्या पद्धतीवरून प्रातर्विधीपासून उत्तम परिणाम कसा होतो, ह्याची बरीच कल्पना आपल्याला येईल. ह्याच्यापासून मनःसमाधान व शारीरिक सामर्थ्य हीं दोन्हींही प्राप्त होतात आणि साऱ्या दिवसभर मनाला हुरूप असतो.

ह्यांत प्रथमच जो थोडासा व्यायाम करावा लागतो, तो रक्ताच्या अभिसरणाला रात्रीच्या विश्रांतीनंतर शरिरांत प्राण पसरण्याला कारणीभूत होतो आणि थंड पाण्यानें स्नान केलें असतां सर्व शरीर आरोग्यस्थितींत ठेवतो.

प्रथमचा व्यायाम (१) पलटणींतील शिपायाप्रमाणें डोकें ताठ, डोळे समोर, खांदे मागें आणि हात दोन्हींही बाजूस ठेवून उभे रहा. (२) पायांच्या बोटांवर शरीर जरासें उचला. जोरानें श्वास आंत घ्या; परंतु तो सारखा व हळूहळू. (३) थोडे सेकंद तसाच दम धरून उभे राहण्याची तऱ्हा कायम असूंद्या. (४) पाय खालीं करून हळूहळू पहिल्याप्रमाणें व्हा आणि लागलींच हळूहळू नाकपुडीनें उच्छ्वास सोडा. (५) स्वच्छ श्वासोच्छ्वास करण्याची संवय करा. (६) असें अनेक वेळां करा.

एकदां नुसता उजवा पाय लावून व एकदां नुसता डावाच पाय लावून पूर्वीच्या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें अंग धुवा किंवा स्नान करा. नंतर अंग पुसावयाचें असेल तर थंड पाण्याचें गंगाळ भरा. (हें पाणी फार गार असूं नये. त्यांत समशीतोष्णपणा असावा तो असा कीं, त्यामुळें आपल्यावर कोणताही बरावाईट परिणाम होऊं नये.) एक जाडा कापडी रुमाल घ्यावा, तो पाण्यांत भिजवावा. नंतर त्यांतील पाणी सुमारें अर्धे जाईल इतका पिळावा. आरंभीं छाती व खांदे नंतर पाठ, नंतर पोट, नंतर मांड्या, नंतर पाय व पावलें ह्याप्रमाणें सारें शरीर चांगलें जोरानें पुसावें. सारें अंग पुसून होईपर्यंत रुमालांतलें पाणी वारंवार पिळून टाकलें पाहिजे. ह्मणजे साऱ्या अंगाला तें नवें व ताजें मिळतें. नंतर एक क्षणभर थांबावें किंवा थोडें अधिक थांबावें. दोन दीर्घ श्वास घ्यावेत. फार घाई करूं नये; तर तें फार सावकाशीनें करावें. प्रथम कित्येक वेळां थंड पाण्यानें तुमच्या अंगावर शहारा येईल; पण तोच एकदां अभ्यास झाला ह्मणजे तेंच पाणी सुखावह वाटूं लागेल. आरंभीं थंडगार पाण्याचें स्नान करण्याची चूक होऊं नये. तर प्रथम थोडें तरी उष्ण पाणी असावें. अंग पुसावयाला जर टबरेल घेतलें असेल तर त्यामध्यें अर्धे टबरेल साध्या पाण्यानें भरावें आणि त्यांत अंग पुसीपर्यंत गुडघे टेकून बसावें. नंतर सारें शरीर क्षणभर पाण्यांत बुडवावें आणि लागलींच बाहेर निघावें.

खालीं दिलेले प्रयोग स्वच्छ पाण्यानें अंग धुऊन किंवा पुसून कसेही करा; परंतु त्यांत हातानें अंग चांगलें अनेक वेळां घांसलं गेलें पाहिजे. मनुष्याच्या हातांतच अशी गोम आहे कीं, एखाद्या रुमालानें किंवा पंचानें त्याची बरोबरी व्हावयाचीच नाहीं. त्याबद्दल तुमचा तुह्मींच प्रयत्न करा. त्वचेवर थोडासा ओलावा असूंद्या आणि लागलींच अंगावर कपडे घाला, ह्मणजे तुह्माला इतकें समाधान वाटेल कीं, तुह्मी अगदीं थक्क होऊन जाल. पाण्यानें तुह्माला थंडी वाजण्याच्या ऐवजीं कपडे घातल्यानंतर एक प्रकारच्या उबेचाच अनुभव येईल. मात्र आंतील कातडी थोडीशी दमट ठेवली पाहिजे. अंग धुवा किंवा पुसा; पण खालीं दिलेलें स्नान आटोपल्यावर थोड्याशा दमट अंगावर कपडे घालीत जा.

सामान्य व्यायाम

(१) ताठ उभे रहा. आपल्या समोर खांद्याच्या बरोबरीनें आपले हात ताठ धरा. मुठी वळवून त्या एकमेकींस लागूंद्यात. आपले हात सरळ होईपर्यंत त्या मुठी खांद्यापासून मागें घ्या. (किंवा थोड्याशा आणखीही मागें घ्या. कांहीं एक जोर न लागतां त्या तेथें सहजीं जातील तर) छातीच्या वरचा भाग ताठ करा. असें अनेक वेळ करा आणि मग एक क्षणभर विश्रांति घ्या. (२) पहिलीच मुद्रा कायम ठेवून ह्मणजे खांद्यापासून दोन्हीही बाजूला दोन हात सरळ ताठ, बाजूपासून हात पसरलेले तसेच, खांद्याच्या बरोबरीनें, मिटलेल्या मुठी वर्तुलाकार फिरवा. अशा कीं, समोरून पाठीमागें तशाच त्या थोड्याशा मागें पुढें करून त्यांत अनेक प्रकार करा. असे कीं, जणों काय एखादी पवनचक्कीच फिरत आहे. असें अनेक वार करा. (३) ताठ उभे रहा. मस्तकावर हात उभे धरा. आंगठे एकमेकांस लावून दोन्ही हात पसरा. नंतर गुडघे न वांकवितां हातांच्या बोटांचीं टोंकें जमिनीला लावण्याची खटपट करा. हें जर होत नसेल, तर होईल तेवढी खटपट करा आणि पहिल्याप्रमाणें उभे रहा. (४) आपल्या पायांच्या टांचा वर करून चवड्यावर उभे रहा. मध्येंच थोडी उडी मारून अनेक वेळ असेंच करा. (५) उभे राहूनच आपले पाय सुमारें दोन फूट अंतराइतके पसरून धरा. नंतर [illegible] पहिल्याप्रमाणें उभे रहा. जरा थांबून

पहिल्याप्रमाणें व्हा. अनेक वार असेंच करा. (६) नं० १ चा व्यायाम अनेक वार करा. (७) स्वच्छ श्वासोच्छ्वास सोडून पुरें करा.

हा व्यायाम जितका सोपासा वाटतो, तितका तो प्रथमच साधत नाहीं. हा खरोखर पांच व्यायामांचें मिश्रण आहे. त्यांतील सारेच सोपे असून ते सहज करतां येतात. ह्या व्यायामांपैकीं प्रत्येक भागाचा अभ्यास झटून करा; मात्र तो स्नानाच्या पूर्वीं करा आणि प्रत्येक भागांत पूर्ण वाकबगार व्हा, ह्मणजे तो अगदीं एखाद्या घड्याळाच्या लंबकाप्रमाणें चालूं लागेल आणि सहज एका क्षणांत साध्य होईल. हा व्यायाम स्नान करून लागलींच केल्यास तो अतिशय उत्साहवर्धक असून सर्व शरीर हालवून सोडतो आणि तुह्मी जणों काय एखादें नवेंच मनुष्य आहां असें भासवितो.

शरीराचा कमरेवरचा सर्व भाग सकाळींच पुसून काढावा, ह्मणजे सर्व दिवसभर ताकद राहाते. तरतरी येणें त्याचप्रमाणें पाण्यानें कमरेखालचा भाग धुऊन काढून (पावलांसुद्धां) मग जाऊन निजलें तर फारच ताजी उमेद येते.

प्रकरण सत्ताविसावें.

रश्मिजीवन.

आमच्या वाचकांपैकीं, बहुतेकांस ज्योतिषशास्त्राचीं निदान मूलतत्त्वें तरी माहीत असतीलच; त्यांना हें मर्म माहीत आहेच कीं, ह्या विश्वांतील जो कांहीं अंश आमच्या नेत्रकटाक्षमर्यादेंत येतो तो इतका अल्प आहे कीं, मोठ्या दुर्बिणीनें पाहूं लागलों तर आपण त्याच्यापुढें कांहींच नाहीं असें वाटतें. दुर्बिणीनें लक्षवधि अचल तारे असलेले आपल्याला दृग्गोचर होतात. ते सारे सूर्य आहेत इतकेच नव्हे, जी एक विशिष्ट ग्रहमाला चालविणारा जो आमचा सूर्य त्याच्या बरोबरीचेच नव्हे, तर कित्येक त्याच्यापेक्षांही आकारानें मोठमोठाले आहेत. प्रत्येक सूर्य आपआपल्या ग्रहमालेचा केंद्र असून तोच तिचा प्रेरक आहे. आमच्या ग्रहमालेमध्यें आमच्या ग्रहमालेला मुख्य जीवन देणारा आमचा सूर्यच आहे, आमच्या ग्रहमालेंत अनेक ग्रह असल्याचें

शास्त्रावरूनच सिद्ध झालें आहे आणि अनेक तारे अद्याप ज्योतिषशास्त्रवेत्त्यांनाही अज्ञातच आहेत. आमचा ह्मणून जो ग्रह आहे त्याला आह्मी पृथ्वी असें ह्मणतों; तोही त्यांतलाच एक आहे.

आमचा सूर्य इतर सूर्यांप्रमाणेंच आकाशामध्यें जीवनशक्ति पसरतो. तीच प्राणशक्ति सर्व ग्रहांवर जाऊन तेथें सजीव सृष्टि निर्माण करते. सूर्याच्या किरणांशिवाय पृथ्वीवर जीवसृष्टि होणेंच शक्य नाहीं. अगदीं क्षुद्र कीटक किंवा वनस्पतीसुद्धां आपल्यामध्यें जीवनकला येण्याला आह्माला सर्वस्वीं सूर्यावरच अवलंबून राहावें लागतें. ह्या जीवनकलेला किंवा जीवालाच योगीलोक प्राण असें ह्मणतात. प्राण हा प्रत्येक ठिकाणीं आहेच; पण कित्येक ठिकाणीं त्याचा सारखा व्यय होत असतो; त्यामुळें तो पुनः काढून घ्यावा लागतो व त्याचा प्रवाह कायम राखावा लागतो. विद्युत् सर्वत्र आहेच; तथापि ती सुद्धां विद्युत्संग्रहयंत्रांत सांठवावी लागते आणि ती एकत्र करून बाहेर पाठवावी लागते. प्राणाचा अखंड प्रवाह सूर्य व त्याचे ग्रह यांमध्यें ठेवलेला आहे.

साधारण असा समज आहे कीं, (अर्वाचीनशास्त्रही त्याबद्दल वाद करीत नाहीं.) सूर्य हा एक रटरटरटरट शिजणारा अग्नी आहे, एक प्रकारचा आगीचा लोळ आहे. आपल्याला जी उष्णता व प्रकाश मिळतो, तो त्या महदाग्नीपासूनच मिळतो; परंतु योगशास्त्रज्ञ लोक नेहमीं ह्याच्याहून भिन्न असतात. त्यांचें ह्मणणें असें आहे कीं, सूर्याचें राहणें किंवा गुणधर्म जरी तेथें आहेत तरी त्याचे येथचे धर्म इतके भिन्न आहेत कीं, त्यांविषयींची कल्पना मानवी मनानें करणें परम दुर्घट आहे. तो कांहीं निखालस दाह्य पदार्थांचा केवळ गोळा नाहीं. जसा एखादा जवळ असलेला कोळशाचा निखारा असावा तसा कांहीं तो नव्हे. किंवा लोखंडाच्या तप्त गोळ्यासारखाही तो नव्हे. ह्या दोन्हीही गोष्टी योगीलोकांना मान्य नाहींत; उलट त्यांचें ह्मणणें असें आहे कीं, अलीकडे नवा सांपडलेला जो ' रेडियम ' नांवाचा धातु आहे, तशासारख्या मोठ्या द्रव्याचा तो असावा. तो रेडियमाचाच बनलेला आहे असें त्यांचें ह्मणणें नाहीं, तर कित्येक शतकांपासून त्यांचा

असा समज आहे कीं, तो अनेक द्रव्यें मिळून झालेला आहे. तीं द्रव्यें कांहीं निराळयाच विशिष्ट जातींचीं असावींत. त्यांपैकींच एका द्रव्याचा शोध अलीकडे पाश्चात्य लोकांना लागला आहे व त्यालाच ते ' रेडियम ' असें ह्मणतात. रेडियम काय आहे व कसें आहे, त्याची वाटाघाट आह्मीं जरी करीत बसत नाहीं; तरी इतकें सांगतों कीं, सूर्य ह्या द्रव्यामध्यें गुणधर्म आहेत असें योगीलोकांचें ह्मणणें आहे. ते गुणधर्म रेडियममध्यें बऱ्याच अंशानें सांपडतात. गोष्ट तर अगदीं साधारण आहे कीं, दुसरेही कित्येक रश्मिजन्य पदार्थ ह्या ग्रहावरही अद्याप आढळून येतील. ते रेडियमसारखेच असून आणखी तिसराच भेद दाखवितील.

रश्मिजन्य द्रव्य कधीं वितळून जात नाहीं, किंवा ' दाह्य ' ह्मणून जो धर्म आह्मी ह्मणतों, तोहि त्याच्या अंगीं असत नाहीं; तर तो स्वतः ग्रहापासून प्राणप्रवाह काढून घेतच असतो. ही प्राणाकर्षण करण्याची तऱ्हा फार अद्भुत असून नैसर्गिक आहे आणि तो प्राण तो फिरून परत करीत असतो. आमच्या वाचकांना माहीतच आहे कीं, ज्या हवेंतून आह्मी आपला प्राण आकर्षण करून घेतों, तो जरी एक प्राणाचाच संग्रह आहे तरी तीच हवा आपण प्राण घेणें तो सूर्यापासूनच घेते. आपण जें अन्न खातों, त्यांत प्राण कसा भरलेला असतो, तें आह्मीं पूर्वीं सांगितलेलें आहे. त्यांतूनच आह्मी तो काढून घेतों व त्याचा उपयोग करतों; परंतु ग्रह जो प्राण घेतात, तो सूर्यापासून घेतात. सूर्य हा प्राणाचें एक भांडारच आहे; कारण किरणसमूह ह्मणजे एक प्रचंड जीवशक्तिसंग्रह होय. तो नेहमीं आपले प्रवाह ग्रहमालेपर्यंत प्रत्येक ठिकाणीं जीवजंतू उत्पन्न करीत--येथें जीव ह्मणजे प्राणी हें उघडच आहे--बाहेर पाठवीत असतो.

सूर्याचें कार्य कोणतें, ह्याचें वर्णन करीत बसण्याचें हें कांहीं स्थळ नव्हे; तरीपण योगी लोकांना त्याचें फार उत्कृष्ट ज्ञान असतें. आह्मी फक्त सूर्य हें काय आहे एवढेंच आमच्या वाचकांस कळावें ह्मणून तो विषय केवळ धुंडुक धुंडुक सांगणार आणि इतर प्राण्यांशीं त्याचा काय संबंध आहे, एवढेंच कळविण्याचा आमचा हेतु आहे. ह्या पुस्तकाच्या ह्या प्रकरणावरून एवढेंच समजून देण्याचा उद्देश आहे कीं, सूर्याचे किरण हे जीवनतत्त्व, प्राण,

टवटवीतपणा ह्यांच्या लहरींनीं युक्त असून त्यांचा आह्मीं हरघडीं उपयोग करीत असतों; पण कित्येकांना तो करून घेणेही फारसें आवडत नाहीं, त्यास इलाज नाहीं. अर्वाचीन व सुधारलेले लोक सूर्याला जणों काय भितात असेंच वाटतें. ते आपल्या खोल्या अंधारमय करतात. सूर्याच्या किरणांनीं अंगाला स्पर्श करूं नये ह्मणून जडशीं पांघरूणें घेऊन सारें अंग झांकून टाकतात ! त्याला पाहून ते खरोखर पळूनच जातात. आतां ही एक गोष्ट मात्र येथें पक्की लक्षांत ठेवा कीं, आह्मी जे हां सूर्यकिरणांच्या संबंधानें बोलतों, त्यावेळीं उष्णतेच्या संबंधानें कांहीं बोलत नाहीं. उष्णता ही पृथ्वीच्या वातावरणाशीं संयुक्त झाल्यानेंच उत्पन्न होत असते. पृथ्वीच्या बाहेरचें वातावरण (ग्रहमालेच्या आंतील भाग) अतिशय थंड असलें पाहिजे; कारण तेथें सूर्यकिरणांना कांहींच आड येत नाहीं; तरी आह्मी जेव्हां आपल्याला सूर्याचें ऊन घेण्याविषयीं आग्रह करतों तेव्हां त्याचा अर्थ असा नाहीं कीं, तुह्मी उन्हाळ्यांत रखरखीत उन्हांत जाऊन बसावें !

सूर्यकिरणांपासून पळून जाण्याचा जो सरावा आहे, तो तुह्मी टाकून द्यावा. सूर्याचें ऊन तुह्मी तुमच्या जाग्यांत येऊं द्यावें. तुमच्या रजयांना व कामळ्यांना ऊन लागेल ह्मणून भेदरूं नये. तुमचे दिवाणखाने व आरसेमहाल असे सारा वेळ बंद करून ठेऊं नयेत. तुमच्या खोल्या ह्मणजे कांहीं सूर्यकिरणांचें दर्शन कधींच न होणारीं छतें करूं नका. सकाळच्याच प्रहरीं तुमच्या खिडक्या उघड्या ठेवा आणि त्यांतून प्रत्यक्ष ऊन किंवा लख्ख उजेड आंत येऊंद्या, ह्मणजे तुह्माला घरांतील वातावरण हळूहळू आरोग्यानें, सामर्थ्यानें, जीवनतत्त्वानें कसें भरून जातें, ह्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येईल आणि रोग, अशक्तता, किरकीर ह्यांनीं लडबडलेलें व मळकें वातावरण कसें नष्ट होतें, तेंही दिसून येईल.

दिवसांतून एकदां तरी उन्हांत जाऊन या. खरोखरच हवा उष्ण असेल व उन्हाळ्याचेच दिवस असतील, तरच उन्हाच्या रस्त्याची टाळाटाळ करा. नाहीं तर कधींही उन्हांतला रस्ता चुकवूं नका. प्रसंगोपात उन्हांतही बसत जा. थोडेंसें लौकर उठा, उभे रहा, बसा किंवा उन्हामध्यें निजा. पडून रहा आणि साऱ्या शरीराला ताजेंतवानें होऊंद्या. पुढें सांगितलेल्या कृति

करण्याला तुमची राहती जागा सोयीची असेल, तर अंगावरचे यच्चयावत् कपडे काढून टाकून सारें शरीर उन्ह खाऊंद्या. तुह्माला सहज वाटेल कीं, असें उन्हांत तापण्यांत अर्थ काय ? पण त्याबद्दल तुह्माला कल्पना नाहीं, नाहीं तर त्यापासून मनाला केवढा जोम येतो त्याचा अनुभव कळला असता. ह्या विषयाच्या संबंधानें विचार केल्याशिवायच मनाचा ग्रह विपरीत करूं नका. सूर्यकिरणांचा प्रत्यक्ष थोडा तरी अनुभव घ्या, ह्मणजे तुमच्या शरीरावर त्याच्यापासून आलेल्या लहरींचा कांहीं तरी परिणाम होतोच होतो. कांहीं कारणानें एकाएकीं तुमच्या शरीराला थकवा आला, तर त्याच भागावर उन्ह पाडून घेतलें तरीसुद्धां तुह्माला थोडेंसें तरी बरें वाटल्यावांचून राहणार नाहीं.

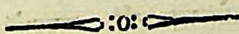
प्रातःसूर्याचे किरण फारच हितावह असतात. जे लोक सकाळींच उठून ह्या ताजातवान्या किरणांचा फायदा घेतात त्यांस अतिशय समाधान वाटतें. सूर्योदय होऊन सुमारें पांच तास झाल्यानंतर त्याच्या किरणांतील प्राणदायक क्रिया जरा जरा कमी होते आणि पुढें पुढें दिवस अस्तास जाण्याच्या सुमारास तर ती अजिबात बंद होते. फुलांच्या कळ्या सकाळच्याच प्रहरीं कशा उमलतात त्या पाहिल्या ह्मणजे ही गोष्ट ध्यानांत येते. दुपारच्या उन्हानें कोमेजणाऱ्या कळ्या कोणींकडे आणि सकाळच्या ताजा कळ्यांचा टवटवीतपणा कोणीकडे ? फुलांचे, जे शोकी लोक असतात, त्यांना ही गोष्ट पूर्णपणें माहीत आहे कीं, वनस्पतीच्या पौष्टिकतेला जितकें पाणी, हवा व चांगली जमीन अवश्य आहे, तितकाच सूर्यप्रकाशही कारणीभूत आहे. वनस्पतिस्त्राश थोडेंसें पहावें, थोडेंसें निसर्गाकडे जावें आणि तेथें आपला धडा वाचावा. सूर्य आणि हवा हीं दोन्हीही अद्भुत पौष्टिक आहेत. मग तीं तुह्मी यथेच्छ प्राशन कां करीत नाहीं ?

ह्या पुस्तकाच्या दुसऱ्या प्रकरणांत आह्मीं सांगितलें आहेच कीं, मनःशांति, हवा, अन्न, पाणी इत्यादिकांपासून प्राणाचा अंश काढून देहांत घालते आणि तो प्राण किंवा जीवनशक्ति सूर्यकिरणांमध्यें असते. ही सत्य गोष्ट आहे आणि यथायोग्य मनोधर्मानें तो फायदा तुह्माला वाढवितांही येण्यासा-

रखा आहे. सकाळच्या सूर्यप्रकाशांत बाहेर फिरावयास जा. आपलें मस्तक उंच करा. आपले खांदे मागें ठेवा आणि सूर्यकिरणांपासून प्राणाशीं संयुक्त असलेल्या हवेचे थोडेसे श्वासोच्छ्वास करा. तुमच्यावर सूर्याचें उन्ह चांगलें पडूंद्या. आणि मग खालीं दिलेल्या शब्दाप्रमाणें आपली वृत्ति ठेवून खालीं दिलेले शब्द किंवा तशाच तऱ्हेचे दुसरे शब्द किंवा मंत्र ह्यांचा जप करा.

" मी निसर्गाच्या सुंदर सूर्यप्रकाशांत स्नात झालों. आतां मी त्याच्याचपासून जीवन, आरोग्य, सामर्थ्य व तरतरी ग्रहण करतों. त्याच्या योगानें मला ताकद येईल व मनाला हुरूप चढेल. आतां माझ्यामध्यें प्राण भरला; त्यामुळें माझें शरीर पायांपासून मस्तकापर्यंत अगदीं घट्टमुट्ट झालें; माझ्या सर्व शरीराला पुष्टि आली. मला उन्ह फार आवडतें आणि त्यापासून त्याचे सारे फायदे मला मिळतात. "

तुह्मी सवड सांपडेल तेऱ्हां ह्याच मंत्राचा जप करा, ह्मणजे आज इतकीं वर्षें असल्या सकृत्याला आपण कसें मुकलों व सूर्यापासून कसकसे दूर पळत होतों, ह्याचें तुह्मालाच आश्चर्य वाटूं लागेल. उन्हाळ्यांत दुपारच्या उन्हांत विनाकारण तळपत जाऊं नका. विशेषेंकरून दुपारीं तर नकाच; पण हिवाळ्यांत आणि उन्हाळ्यांत सकाळचें उन्ह कांहीं तुह्मांस बाधक होणार नाहीं. उन्हावर आवड धरावयास शिका. त्यावरच सर्व कांहीं अवलंबून आहे.



प्रकरण अठ्ठाविसावें.

ताजी हवा

ठीक आहे. तर मग ह्या भागाचीही आतां उपेक्षा करूं नका; कारण त्यांतला विषय अगदीं प्रचारांतलाच आहे. तेवढ्याकरतांच जर आपण त्याची उपेक्षा करीत असाल, तर ज्यांच्याकरितां तो लिहिला आहे व ज्यांना तो अत्यंत आवश्यक आहे, त्यांपैकीं तुह्मीही एक असले पाहिजेत. ज्यांनीं ह्यांतील मजकूर वाचला आहे व ताज्या हवेची आवश्यकता व फायदे थोडे तरी लक्षांत आले आहेत, ते हा भाग वाचल्यावांचून कधींच

राहाणार नाहींत. त्यांना जरी ह्यांतील सारा विषय अवगत असला तरीसुद्धां तो उत्तम विषय पुनः पुनः वाचावयाला हौसच वाटेल आणि तुह्माला जर तो विषय आवडत नसेल व तो तुह्मी कधीं पुढेंही येऊं देत नसाल, तर मग त्याची तुह्माला फारच आवश्यकता आहे. ह्या पुस्तकांतील इतर प्रकरणांत प्राणायामाचें महत्त्व काय, तें गुप्त व प्रगट अशा दोन्हीही रीतीनें सांगितलेंच आहे. ह्या प्रकरणांत पुनः प्राणायामाविषयीं माहिती सांगण्याचा मुळींच इरादा नाहीं, तर फक्त ताज्या हवेची आवश्यकता व तिच्यासंबंधानें बरीचशी माहिती सांगावयाची आहे. हा उपदेश विशेषेंकरून पाश्चिमात्य लोकांना फार आवश्यक आहे; कारण तेथें निजावयाची खोली अगदीं गच्च बंद करून घरांत मुळींच हवा न येऊं देण्याचा प्रघात फार आहे. खरा श्वासोच्छ्वास करण्याचें महत्त्व काय आहे तें मी आपल्याला पूर्वीं सांगितलेलेंच आहे; परंतु आपण प्रत्यक्ष चांगल्या व ताज्या हवेचा श्वासोच्छ्वास घेतल्याशिवाय तुमचें हित होणार थोडेंच !

निखालस बंद केलेल्या जाग्यांत बसणें, बेताचा वारा खेळण्यापुरताही वाव न ठेवणें ही कल्पना अडाणीपणाची असून तसे वागणारे लोकही शुद्ध अडाणी होत. फुफ्फुसांचीं कार्यें आणि धर्म जर यथायोग्य रीतीनें समजून दिले, तर लोक तरी असें करतील काय ? तेव्हां वादविवादापेक्षां हाच मार्ग बरा. चला तर आपण अगदीं साधा प्रचारांतला ह्या विषयाचा लहानसाच भाग घेऊंया.

आपल्याला आठवण असेलच कीं, फुफ्फुसें हीं शरीरांतील खळमळ सारखीं बाहेर टाकीत असतात. श्वासोच्छ्वास हा एक शरीरांतील झाडू आहे. तो त्याच्यांतील केरकचरा झाडून टाकतो आणि शरिरांतील सर्व भागांतून खळमळ बाहेर टाकून देतो. त्वचेकडून जशी शरीरांतील घाण बाहेर टाकली जाते, त्याप्रमाणेंच फुफ्फुसेंही त्यांतील सर्व घाण बाहेर टाकीत असतात. मूत्राशय व आंतडींसुद्धां खरोखर, शरीरांत जर पाण्याचा पुरवठा व्हावा तसा न होईल, तर निसर्ग फुफ्फुसांनाच तें काम करण्यास लावतो आणि त्यांच्याकडूनच ती उत्पन्न झालेली सारी घाण बाहेर टाकावयास लावतो आणि आंतड्यांकडून नेहमींप्रमाणें रोजच्याप्रमाणानें घाण बाहेर टाकली न

जाईल, तर तो मळ आंतड्यांतच सांचून त्याचा परिणाम हळूहळू शारिरावर होऊं लागतो. तो बाहेर पडण्यास मार्ग शोधूं लागला ह्मणजे तो फुफ्फुसांत आर्कर्षिला जाऊन उच्छ्वासावाटें बाहेर पडतो. ह्यावरून असा विचार करा कीं, तुह्मी जर खोली अगदीं गच्च बंद करून आंत निजला, तर खोलीमध्यें तुह्मी आपल्या उच्छ्वासाबरोबर प्रत्येक तासाला ८ ग्यालन कार्बानिकॲसिड ग्यास वातावरणांत सोडीत असतां. ह्याशिवाय इतर खळमळ व विषारी ग्यास असतात ते वेगळेच. आठ तासांमध्यें तुह्मी ६४ ग्यालन कार्बानिक आसिडग्यास बाहेर टाकतां. तुमच्या खोलींत दोन असामी निजलेले असतील, तर त्याची दुप्पट करा. अशा प्रकारें हवा सारी खराब झाली ह्मणजे तुमच्या शरिरांतील विषारी हवा पुनः पुनः श्वासोच्छ्वासाबरोबर भरूं लागते आणि पुनः प्रत्येक उच्छ्वासाबरोबर तेथील हवा अधिक अधिक विषारी बनते. अशा वेळीं त्या तुमच्या खोलींत जर एखादा मनुष्य सकाळींच आला आणि तुह्मी साऱ्याच खिडक्या लावून घेतलेल्या असल्या व तेथें घाण सुटलेली आहे ह्मणाला, तर आश्चर्य तें काय?

अशा दूषित खोलींत एक रात्र काढल्यानंतर तुमच्या मनाला बरें वाटलें नाहीं, कांहीं सुचेनासें झालें, स्वभाव चिडखोर बनला आणि बहुतकरून आळस आला, तर नवल तें कशाचें? तुह्मी निजून पडतां ह्याचें कारण काय ह्याचा आपण कधीं विचार केला आहे काय? साऱ्या दिवसभर काम करतांना शरीरांतील जे परमाणू झिजून गेलेले असतात, त्या ठिकाणीं नवे बसवून त्याची डागडुजी व्हावी ह्यासाठीं निसर्गानें ती सवड ठेवली आहे. तुह्मी काम करतांना त्याची जीवनशक्ति खर्च केलेली असते. ती बंद करून त्याला ती पुनः दुरुस्त करण्याला व तुमचें शरीर नवीन रचावयाला तुह्मी सवड देतां. अशी कीं, सकाळीं त्यानें पुनः पूर्ववत् नीटनेटकें व्हावें. हें काम तिनें नीट करावें ह्मणून तिला निदान नेहमींप्रमाणें तरी वागणूक असावी लागते. यथायोग्य प्रमाणानें भरलेल्या हवेंतून तिला हवेचा पुरवठा पाहिजे असतो. जिच्यांत यथाप्रमाण आक्सिजन भरलेला आहे व आदल्या दिवशीं सूर्यकिरण पडल्यामुळें जींत ताजाच्या ताजा प्राण भरलेला आहे, तेवढा तरी तुह्मी आपल्याला द्यावा ह्मणून ती वाट पहात असते; पण तुह्मी

तिला त्याऐवजीं तुमच्या शरीरांतून निघालेल्या विषानें भरलेली हवा आणि तीसुद्धां जितक्यास तितकीच देतां, दुसरें कांहीं नाहीं. मग तिनें ' जशास तसें ' ह्या न्यायानें आपल्या कामांत टोलवाटोलव केली तर त्यांत नवल नाहीं.

ज्या खोलीमध्यें चमत्कारिक दुर्गंध सुटलेला आहे, बिछान्याभोंवतीं मुळींच हवा खेळती नाहीं, त्या जागेंत ताजी हवा घेतल्याशिवाय व ती खेळती झाल्याशिवाय ती खोली तुह्माला निजावयाला मुळींच योग्य नाहीं. निजावयाच्या ठिकाणची हवा साधारणपणें बाहेरच्या खुल्या हवेइतकीच शुद्ध असली पाहिजे. थंडी होईल ही भीति बाळगूं नका. हें ध्यानांत असूं द्या कीं, क्षयरोगावर उपचार करण्याची हल्लींची अगदीं सुधारलेली पद्धत आहे, तींत रोग्याला अतिशय थंड हवेवरच नेऊन ठेवतात. मग तेथें रात्रीची कितीही थंडी असो, पांघरुणें कितीही घ्या; पण त्या थंडीनें थोडी तरी बाधा होईल हें मनांतसुद्धां आणूं नका. निसर्गाकडे चला ! ताजी हवा ह्मणजे कांहीं वाऱ्याच्या झुळकेंतील निद्रा नव्हे हें ध्यानांत ठेवा.

जी गोष्ट शयनागाराला लागू तीच गोष्ट राहत्या घराला व कचेऱ्यांनाही लागू आहे. हिंवाळ्यामध्यें मात्र बाहेरची मोकळी हवा फारशी घरांत येऊं नये; कारण तिच्या योगानें घरांतील उबारा कमी होतो; पण तशानेंही कधीं कधीं फायदा झाल्याचें आढळतें. दिवसांतून एक वेळ खिडक्या उघड्या टाकाव्यात आणि आंतून बाहेरून हवा खेळेल असें करावें. संध्याकाळीं हें मात्र विसरूं नये कीं, दिव्याच्या किंवा ग्यासाच्या बत्त्या, त्यांच्या पुरता हवेमध्यें सांठा आहे किंवा नाहीं हें पहावें. असें केलेंत ह्मणजे एकवेळ तरी ताजेपणा येईल. नंतर हवा खेळती राहण्यासंबंधानें कांहीं पुस्तकें वाचावींत ह्मणजे तुमची प्रकृति फार छान होईल. इतक्या खोल विचारांत पडण्याचाही तुह्माला कंटाळा असला तर, आह्मी जें काय सांगितलें आहे त्यापैकीं थोडातरी कांहीं विचार मनांत आणा. ह्मणजे बाकीच्या गोष्टी तुमची बुद्धीच तुह्मांला सांगेल.

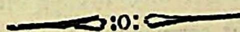
प्रत्येक दिवशीं बाहेर जावें आणि ताजी हवा अंगावरून खेळूं द्यावी. ह्मणजे तीच तुमच्या जीवनयात्रेला व आरोग्याला पुष्टी देईल. हें सर्व तुह्माला

समजतें आणि साऱ्या जन्मभर समजत असणारच; तथापि तुमचा घरकोंबडेपणा कांहीं जात नाहीं आणि तें तर निसर्गाच्या अगदीं विरुद्ध आहे. तुह्मांला बरें वाटत नाहीं ह्यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं. गलिच्छपणानें निसर्गाचा कायदा कधींच पाळला जात नाहीं. हवेला भिण्याचें कारण नाहीं. निसर्गानें तुह्मी तिचा उपयोग करावा असेंच ठरविलेलें आहे. तुमच्या स्वभावानें व गरजेनेंही तें मान्य केलें आहे. ह्याकरितां त्याला भिऊं नका. त्याच्यावर प्रेम करावला शिका. बाहेर फिरावयाला गेलांत व ताजी हवा खाऊं लागलांत ह्मणजे आपल्याशींच ह्मणा

" मी निसर्गाचें लेंकरूं आहें. त्यानें ही मला स्वच्छ व सुंदर हवा घेण्यासाठीं दिली आहे. अशाकरितां कीं, मी मोठें व्हावें, धट्टेंकट्टें व्हावें, आणि उत्साही व्हावें ह्मणून मला त्याचें संरक्षण केलें पाहिजे. "

आरोग्यामध्यें, बलामध्यें आणि हिमतीमध्यें मी श्वास घेत आहें. माझ्या अंगावर जी हवा वाहत आहे, तिचा उपभोग घेतलेला मला समजतो आहे आणि तिच्या फायद्याचा मला अनुभव घडत आहे. मी निसर्गाचें बाळ आहें आणि त्यानें दिलेल्या देणग्यांचा मी उपभोग घेणार.

अशा प्रकारें हवेचा उपभोग घ्यावयाला शिकलांत कीं, तुमचें कोट कल्याण होईल.



प्रकरण एकुणतीसावें

निसर्गाचा लाडका वैद्य कोण ?

तर झोंप

नैसर्गिक क्रिया ह्मणून लोकांमध्यें ज्या प्रसिद्ध आहेत, त्यांतील निद्रा किंवा झोंप ही क्रिया इतकी साधी व प्रचारांतील आहे कीं, तिच्याबद्दल कांहीं माहिती किंवा सूचना देण्याचें कारणच नाहीं. निद्रेची आवश्यकता व महत्त्व ह्यांच्या उपदेशाची मुलाला कधीं जरूरच नसते. तें पडलें कीं लागली झोंप. आटोपलें. आणि मोठे मनुष्यसुद्धां जर निसर्गाच्या रीतीनें व

साध्या राहणीनें रहातील तर त्यांनाही अशीच झोंप लागेल; परंतु त्यांच्या भोंवतीं नाहीं नाहीं त्या कृत्रिम संवयींचा इतका पाळा पडलेला असतो कीं, त्यांच्या मोहांतून सुटून निसर्गाप्रमाणें राहणें त्यांना शक्यच नसतें. असें आहे तरीसुद्धां त्या कडव्या शत्रूंच्या पाळ्याला हुलकावणी दाखवून निसर्गाच्या मार्गानेंही परत हवें तितकें लांब येतां येईल.

निसर्गाच्या पंथाला सोडून आड वाटेनें जातांना प्रवासामध्यें मनुष्यानें मूर्खपणाच्या ज्या ज्या संवयी जडवून घेतल्या आहेत, त्यांमध्यें निजण्याची व उठण्याची ह्या ज्या दोन संवयी आहेत, त्या इतक्या वाईट आहेत कीं, तितक्या वाईट संवयी दुसऱ्या कोणत्याच नाहींत. निसर्गानें जे तास निवांत झोंप घेण्याकरितां दिले आहेत, ते तो चैनबाजींत आणि करमणुकींत खर्च करतो. ज्या तासांमध्यें नैसर्गिक शक्ति व तरतरीतपणा देण्याला निसर्ग तयार असतो, त्या तासांमध्यें हा निजून पडतो. सूर्यास्तापासून माध्यान्ह रात्रीपर्यंत झोंप घेण्याला वेळ उत्तम आणि बाहेरचें काम करण्याला अंगांत हुषारी व जीवन-कला येण्याला उत्तम वेळ ह्मटली ह्मणजे सूर्योदयाच्या पूर्वींचे कांहीं तास. ह्या दोन्हींचीही आह्मी उपेक्षा करतों आणि मग आपण इतक्या पूर्ववयांत किंवा त्याच्या आधींच पाण्याचें पितर कां बनलों ह्याबद्दल आश्चर्य करीत बसतों!

झोंपेमध्यें निसर्ग हा आपल्या दुरुस्तींचें काम करीत असतो. त्या कामाला हीच वेळ नेमलेली आहे आणि तीच फार महत्त्वाची आहे. झोंपेचे नियम काय काय आहेत ते कांहीं आह्मी सांगण्याच्या भरीस पडत नाहीं; कारण निरनिराळ्या लोकांची आवड निरनिराळी असते. ह्याकरितां ह्या प्रकरणांत फक्त थोड्याशा सूचना करावयाच्या आहेत; तथापि साधारणपणें सांगावयाचें तर निसर्गाप्रमाणें मनुष्याला ८ तास झोंप पुरे.

निजावयाचें तें नेहमीं खेळत्या हवेच्या जागेंत निजावें. ह्याचें कारण ' ताजी हवा ' ह्या प्रकरणांत दिलेंच आहे. आपल्याला सोसवतील तितकींच पांघरुणें घ्यावींत. मोठ्या थोरल्या आंथरूणपांघरुणाच्या ढिगांत तुह्मी आपल्याला पुरून घेऊं नये. पुष्कळ कुटुंबांत ही चाल आढळते. हा संवयीचा परिणाम आहे. तुह्मी जर नीट लक्ष पुरवाल व काटकसर कराल, तर

तुह्मालाच आश्चर्य वाटेल कीं, आतां मला इतकीं कमी चिरगुटें कशीं पुरतात? दिवसा घातलेला पोषाख घालून कधींही निजूं नये. असली संवय आरोग्य-कारकही नाहीं आणि स्वच्छतादर्शकही नाहीं. तसेंच आपल्या उशाखालीं उशांचा कधीं मोठा ढिगाराही घेऊं नये. एक लहानशी उशी पुरे.

शरीरांतील प्रत्येक स्नायूला विश्रांति द्यावी आणि प्रत्येक ज्ञानतंतूला तणावा देऊन बिछान्यावर सुस्त पडावयाला शिकावें. पांघरुणांत असाल तेव्हां ' विचारशून्य व्हावें. ' कामावरून घरीं आलों कीं, पुनः त्याबद्दल कांहींएक विचार करावयाचा नाहीं. ही गोष्ट आधीं शिकावी. हा निश्चय साधला कीं, तुह्माला एखाद्या गुटगुटीत मुलाप्रमाणें गाढ झोंप लागेल. निजलेल्या मुलाकडे पहा आणि तें निजण्यापूर्वीं काय करतें तें लक्षांत ठेवा आणि त्याप्रमाणेंच होईल तितकें वागा. तुह्मी निजावयाला गेलांत कीं, मूल व्हा. मुलाप्रमाणेंच पुनः अज्ञानपणा ग्रहण करा, ह्मणजे तुह्मालाही मुलाप्रमाणेंच झोंप लागेल. हें उपदेशांतील एकच वाक्य इतकें मौल्यवान् आहे कीं, त्याच्या पुढें उत्तम छपाईचे व सोनेरी अक्षरांचे ग्रंथ फिके पडतील; कारण त्याप्रमाणें जर वागणूक ठेवली, तर मनुष्य जात सारीच उन्नतावस्थेला पोंचेल.

मनुष्याची खऱ्या स्वभावाची जर एखाद्याला ओळख असेल आणि त्याचें विश्रांतिस्थळ कोणतें हें माहीत असेल, तर तो अगदीं मुलाप्रमाणें झोंपी जाईल. तसें कोणी स्त्रीपुरुष करूं शकणार नाहींत. ब्रह्मांडांतील घरांतच त्याला इतकें परिपूर्ण ज्ञान होतें व शांति, विश्वास, श्रद्धा आणि सर्व सत्ता हीं इतकीं त्याच्या हातांत येऊन बसतात कीं, तो एखाद्या मुलाप्रमाणें खुशाल झोंप घेतो. मनाला विलीन केल्यामुळें त्याला सहज झोंप लागते.

ज्या लोकांना मुळींच झोंप येत नाहीं, अशा लोकांना झोंप यावी ह्मणून कांहीं विशेष उपाय सांगण्याचा आमचा ह्या पुस्तकांत उद्देश नाहीं. आमची अशी खात्री आहे कीं, ते जर ह्या पुस्तकांत दिलेल्या नैसर्गिक व सयुक्तिक पद्धतीनें राहतील, तर त्यांना आपोआपच झोंप येईल. त्यांना इतर उपायांची आवश्यकताच नाहीं; तथापि एखाददुसरी सूचनाही त्यासंबंधानें सांगित-लेली असावी ती बरी; कारण जे त्या मार्गांत असतील, त्यांना त्या उप-

योगीं पडतील. निजावयास जाण्याच्या पूर्वी थंड पाण्यांत हातपाय धुवावेत ह्मणजे निद्रा चांगली येते. पायावर एकाग्रता धरावी ह्मणजे पुष्कळ मदत होते; कारण, त्याच्या योगानें थेट खालच्या भागाकडे रक्ताचें अभिसरण होऊं लागून मेंदूला शांतता येते; पण सर्वांपेक्षां उत्तम उपाय ह्मटला ह्मणजे हा कीं, झोंप आणण्याचा प्रयत्नच करूं नये. जगामध्यें सगळ्यांत वाईट गोष्ट ह्मणून असेल तर ती हीच; कारण, जो खरोखरीच निजावयाची इच्छा करतो, तो खरोखर त्याच्या विरुद्ध वागत असतो. त्याला उत्तम उपाय हाच कीं, त्याचा विचारच सोडून द्यावा. मनाची अशी भावना करावी कीं, झोंप येवो किंवा न येवो त्याबद्दल मुळींच काळजी नको. मी हा स्वस्थ पडणारच आणि स्वस्थपणें विश्रांति घेणार. असेल त्यांतच संतोष मानावा. थकलेल्या मुलाची कल्पना मनांत आणून तें कसें गुंगींत असतें त्याची आठवण करावी. त्याला पुरती झोंपही लागलेली नसते व तें पुरतें जागेंही नसतें. त्याप्रमाणेंच आपणही होण्याचा प्रयत्न करावा. रात्रीच्या वेळीं हा त्रासच मनांत आणूं नये ह्मणजे आपोआपच झोंप लागते व आपण अगदीं स्वस्थ व निर्विकार मनानें पडतों.

विश्रांतीच्या भागामध्यें विश्रांतीची संवय कशी लावून घ्यावी ह्याबद्दलच्या सूचना मिळालेल्या आहेतच. झोंप येत नाहीं, झोंप येत नाहीं ह्मणून जीवाला जे त्रास येतात त्यांना एक तीच निराळी संवय लागून राहते.

आतां आह्माला हेंही माहीत आहे कीं, आमच्या साऱ्या वाचकांनाच कांहीं निजावयाला जातांना मुलासारखें होतां येणार नाहीं व मुलाप्रमाणें किंवा एखाद्या कुणब्याप्रमाणें लौकरही पण उठतां येणार नाहीं. आमची इच्छा इतकीच आहे कीं, ती गोष्ट शक्य आहे तोंपर्यंत करावी; परंतु हल्लीं लोकांना कसें राहावें लागतें आणि त्यांत विशेषेंकरून मोठमोठ्या शहरांत तर ह्या गोष्टी किती दुर्घट आहेत हेंही आह्मी जाणून आहों. ह्याकरितां आमच्या सर्व वाचकांना आमचें सांगणें हेंच आहे कीं, ह्या बाबतींत निसर्गाला धरून जितकें वागतां येईल तितकें तरी वागत जा. रात्रीच्या रात्री जागण्याचें मान होतां होईल तितकें टाळा. सवड होईल तेव्हां लौकर

निजत जा आणि लौकर उठत जा. अर्थात् आम्हाला हेंही माहीत आहे कीं, आमच्या सांगण्यांत तुमची ' करमणूक ' ही आड येणारच; परंतु ' करमणूक ' असें तुम्ही ज्याला म्हणतां तीही थोडीशी दिवसांतून कराच. लौकर म्हणा कीं उशिरानें म्हणा, लोक हे हळूहळू साध्या वागणुकीवर पुनः येणारच आणि आम्ही जसा मादक औषधांचा व सुरापानांचा निषेध करतों, त्याप्रमाणें दुराचरणालाही फाटा बसेलच; पण तोंपर्यंत इतकें तरी करा कीं, " तुमच्या स्वतःसाठीं तरी होईल तितकें नीट करा. "

दिवसांत किंवा इतर केव्हांही तुम्हाला थोडासा वेळ मिळाला, तरी तुम्हाला असा अनुभव येईल कीं, एक अर्धा तास विश्रांति घेतल्यानें किंबहुना क्षणभर डुलकी घेतल्यानें तींतून तुम्ही उठतांच तुम्हाला पुनः नवें काम करावयाला इतकी ताजी उमेद येईल कीं, तें पाहून तुम्ही थक्क व्हाल. आमच्यांतील जे मोठमोठे नामांकित व्यापारी, धंदेवाले लोक आहेत त्यांना ही गुरुकिल्ली समजलेली असते आणि पुष्कळ वेळां ते जेव्हां " अर्धातास-पर्यंत त्यांना फार निकडीचें काम आहे " अशी वर्दी येते, त्या वेळीं ते बहुतेक कोचावर घोरत पडलेले असतात आणि निसर्गाला पुनः ताजेतवानें होण्याला सवड देतात. कोणीही काम करतांना थोडासा पालट करणें, तर तो अधिक जोरानें विश्रांतिशिवाय, थकल्याशिवायच जणों काय दुप्पट हिमतीनें कामाला लागतो. पाश्चिमात्य देशांतील लोकहो ! ह्या गोष्टींचा थोडा तरी विचार करा, म्हणजे आपणसुद्धां अधिक उद्योग करावयाला लागाल. फक्त मधून मधून थोडासा विश्रांतींत पालट करा म्हणजे झालें ! " जाऊंदे " हा लहानसा मंत्र तुम्हाला. ताजी हुरूप आणील आणि पहिला सर्व थकवा दूर करील.

प्रकरण तीसावें.

पुनरुत्पत्ति.

आपल्या जातीची वृद्धि करण्याचें महत्त्व किती आहे, हा विषय ह्या प्रकरणांत सांगतां येण्यासारखा आहे, पण जात अशी आहे कीं, ती बहुतेक ह्याचा विचारही करावला तयार नाहीं. ह्या विषयाबद्दल आजच्या लोक-

मतांचा विचार केला तर आपल्याला जसें वाटेल तसें किंवा खरें लिहिण्याची जितकी आवश्यकता आहे, तितक्या मोकळेपणानें लिहितां येणें शक्य नाहीं; कारण ह्या विषयावर जेवढे ग्रंथ आहेत, त्या सर्वांच्या—निदान बहुतेकांच्या मतें तरी ह्या विषय ‘ गलिच्छ ’ आहे, ‘ अश्लील ’ आहे. असें करण्यांत त्या लेखकांचा हेतु समाजाला कदाचित् अश्लीलतेपासून गलिच्छपणाचा प्रतिकार करण्याचाही असूं शकेल; परंतु कित्येक धाडशी लेखकांनीं ‘संतति’ ह्या विषयाची यथायोग्य ओळख करून दिली आहे. अशी कीं, आमच्या वाचकांपैकीं बऱ्याच लोकांना आह्मी काय ह्मणतों तें सहज समजेल.

प्रजोत्पादनार्थ दोन कुलांचा जो संबंध जडतो व जें नातें जुळतें, तो महत्त्वाचा विषय आह्मी सांगत बसत नाहीं; कारण तो विषय इतका महत्त्वाचा आहे कीं, त्याच्या संबंधाचा एक निराळा ग्रंथ करावा लागेल. शिवाय तो विषय तपशीलवार सांगत बसण्याची प्रस्तुत पुस्तकांत आवश्यकताही नाहीं; तथापि ह्या विषयासंबंधानें आह्मी दोन शब्द सांगणार आहों. योग्यांचें मत असें आहे कीं, निसर्गाच्या विरुद्ध कृतींचा मनुष्यमात्रांत अतिशय फैलावा माजत चालला आहे आणि त्यांतच लग्नसंबंध झाला कीं, ते इतरांनाही आपले विभागणी करीत सुटले आहेत. त्यांना असें वाटतें कीं, जातिभेद हा मोठा पवित्र आहे. त्याचा इतका दुरुपयोग व्हावा आणि जातीच्या संबंधांत मनुष्यानें पशूपेक्षांही नीच व्हावें हें योग्य नाहीं; परंतु एक दोन अपवाद खेरीज करून बाकीच्या हलक्या प्राण्यांतसुद्धां जातिसंबंध असतो; पण तो फक्त आपली जात कायम टिकावी ह्मणून. स्त्रीपुरुषधर्माची परमावधि होत चालली, मनुष्याप्रमाणें घाण आणि गलिच्छपणा वाढला तर तो मनुष्यपणा टाकून ह्या. हलक्या प्राण्यांमध्यें तो कधींच आढळत नाहीं.

मनुष्याच्या आयुर्मर्यादेचें प्रमाण अधिक आहे; तथापि स्त्रीपुरुषांमधील जीं नवीं नवीं कृत्यें चव्हाट्यावर आलीं आहेत, त्यांवरून त्यांतील उच्च तत्त्वांची इतकी पायमल्ली झालेली दिसते कीं, तशी पायमल्ली जनावरांत किंवा रानटी मनुष्यांतसुद्धां आढळत नाहीं. असें करणें हे स्त्रीपुरुषांच्या मानसिक

व अध्यात्मिक उन्नतीच्या विरुद्ध आहे. स्त्रीपुरुषांमध्यें योग्य संबंध असला ह्मणजे तो उच्चपणा, मजबुती व योग्यता हीं कमी तर करीत नाहींच; पण उलट वृद्धिंगत करतो; पण तोच संबंध फक्त विषयलंपटपणाचाच असला, तर मात्र दुर्बलतेला व कलंक लावण्याला वांटेकरी होतो. मुळांत बिघडाबिघड व बेबनाव होण्याला कारण हेंच. त्यांतील एक भागीदार जेव्हां विचाराच्या उच्च पायरीवर चढतो, तेव्हां त्यास असें दिसून येतें कीं, आपला हा किंवा ही–भागीदार आपल्या मागोमाग येण्यास समर्थ नाहीं. असें झालें कीं, त्यांचा परस्परांतील संबंध निराळा होतो आणि त्यांना पाहिजे असतो तो लाभ त्यापासून मिळत नाहीं. ह्या विशिष्ट प्रकरणावर आह्मांला जें काय सांगावयाचें तें हेंच. ह्या विषयावर चांगले चांगले ग्रंथ अनेक आहेत व ते आमच्या वाचकांना पहावयास मिळाले तर निरनिराळ्या शहरांतील पुढें गेलेले विचार कसे आहेत तेंही कळेल. आह्मी ह्या लहानशा प्रकरणांत स्त्रीपुरुषांची शक्ति व सामर्थ्य कायम कसें राखावें ह्या महत्त्वाच्या विषयाचीच वाटाघाट करणार आहों.

तसेंच आयुष्यामध्यें ज्या स्त्रीपुरुषांचे खरे खरे संबंध जे महत्त्वाचा भाग घेत नाहींत ते योग्यांना ओळखतात. आरोग्यकारक इंद्रियविशिष्टरचनेपासून उत्पत्ति कशी होते हेंही ते जाणतात. मनुष्यमात्रावर त्याचा परिणाम कसा होतो, हेंही त्यांस माहित असतें. अशा दुर्बळ इंद्रियस्थितीनें साऱ्या जड शरीरांवरच परिणाम होतो व त्याचें प्रतिबिंब शरिरावरच दिसूं लागतें आणि त्यामुळें त्यांचें अंतःकरण तिळतिळ तुटतें. परिपूर्ण प्राणायाम (ह्याच पुस्तकांत दुसऱ्या ठिकाणीं सांगितलेला आहे तो)आपोआपच ताल उत्पन्न करतो. शरीराचा महत्त्वाचा भाग, नेहमींच्या स्थितींत ठेवण्यासाठीं खुद्द निसर्गाचीच योजना आहे आणि पाहिल्यापासुन ही गोष्ट लक्षांत येईल कीं, त्यामुळें प्रजोत्पत्तीचीं कार्यें सशक्त व प्राणयुक्त होतात व सर्व शरीरही तसेंच त्याचें प्रतिबिंब बनतें. ह्याच्या योगानें त्यांच्यामध्यें जनावरांचे विकार उत्पन्न होतात. असा मात्र त्याचा अर्थ नव्हे. ते त्याच्यापासून फार निराळे असतात. एकपत्नीव्रत, पातिव्रत्य, निष्कलंकपणा, लग्नसंबंध व इतर ह्यांचेही ते कैवारी आहेत. जनावराचे विकार कसे ताब्यांत ठेवावेत हेंही ते शिकलेले

असतात आणि मनाचीं व इच्छाशक्तीचीं उच्च तत्त्वें कशीं अमलांत आणावींत हेंही त्यांना माहित असतें. स्त्रीपुरुषधर्मावर सत्ता ठेवणें हा कांहीं त्यांचा दुर्बळपणा नव्हे. योग्याचें शिकविणें असें आहे कीं, पुरुष किंवा स्त्री, ज्यांची इंद्रियविशिष्टरचना नेहमींप्रमाणें सशक्त आहे त्यांना प्रबळ इच्छा होईल आणि तिलाच त्याच्यावर किंवा तिच्यावर अंमल बसवितां येईल. योग्याची अशी खात्री असते कीं, शरिरांतील ह्या अद्भुत भागांतील विकारांपैकीं पुष्कळ विकार साधारणप्रकृतीच्या अभावामुळेंच उत्पन्न होतात आणि त्याचें पर्यवसान रोगांत होतें.

योग्यांना माहित असतें कीं, स्त्रीपुरुषधर्माची हुरूप जशाच्या तशी राहील आणि तिचा इतक्या लोकांना ज्या कृत्रीम संवयी लागून सारें आरोग्य नष्ट करून टाकतात त्या ऐवजीं मनुष्याच्या शरीराच्या व मनाच्या पुष्टीकडे उपयोग करतां येईल.

ह्याच परिणाम ज्यांत दिसून येईल अशा योग्यांच्या आवडत्या व्यायामापैकीं एक एक व्यायाम पुढच्या पानांत देत आहों. पवित्र राहण्याच्या ज्या योग्यांच्या उपपत्ति आहेत, त्यांना अनुसरण्याची वाचकांची इच्छा असो कीं नसो. त्यांना आढळून येईल कीं, परिपूर्ण श्वासोच्छ्वासानें शरीराच्या ह्या भागाला जितकी सशक्तता येईल, (तितकी दुसऱ्या कशानेंही येणार नाहीं.) आतां हें मात्र ध्यानांत ठेवा कीं, ' सशक्त ' असें आह्मी ह्मणतांना त्याचा अर्थ नेहमींप्रमाणें स्वास्थ्य; अयोग्य वाढ असा मात्र नव्हे. विषयी मनुष्यांना वाटेल कीं, प्रमाणसूद ह्मणजे इच्छेची वाढ असण्यापेक्षां थोडीशी कमी असणें आणि अशक्त पुरुष किंवा स्त्री ह्यांना वाटेल कीं, प्रमाणसूद ह्मणजे अशक्ततेपासून थोडेंसें कमी होणें आणि जिवास स्वास्थ्य वाटणें; कारण त्यानें त्यांस पूर्वींच जर्जर केलेलें असतें. ह्या विषयाचा असा गैरसमज व्हावा अशी आमची मुळींच इच्छा नाहीं. योग्यांचें ध्येय एवढेंच असतें कीं, शरीराचे सर्वच अवयव धट्टेकट्टे असावेत आणि ते पूर्णपणें प्रगल्भतेस आलेल्या इच्छाशक्तीच्या ताब्यांत असावेत आणि त्यांमध्यें उच्च ध्येय रसरसलेलें असावें.

स्त्री व पुरुष ह्या उभयतांच्या संबंधांतील जननतत्त्वाचा उपयोग व दुरुपयोग ह्या संबंधाचें श्रेष्ठ ज्ञान योग्यानें मिळविलेलें असतें. ह्या विषयांतील गुप्त रहस्याच्या कांहीं सूचना निवडून काढून पाश्चिमात्य लेखकांनीं प्रसिद्ध केल्या आहेत आणि त्यांपासूनही पुष्कळ फायदा झालेला आहे. ह्या पुस्तकांत कांहीं आह्मांला त्यांचा ऊहापोह करतां येत नाहीं, तरी आह्मी तुह्मांला अशी एक पद्धत सांगणार आहों कीं, जिच्या योगानें वंशवृद्धीचें मूळ जी कामेच्छा अनावरपणांत खर्च होते--नष्ट होऊन जाते- तिच्याऐवजीं सारें शरीर ताजेंतवानें राहण्यास वाचक समर्थ होतील. वंशोत्पत्तीची हुरूप ही उत्पन्न करतां येण्यासारखी आहे व तिला चैतन्य व ताकदही पण आणतां येण्यासारखी आहे. पाश्चिमात्य देशांतील तरुण लोक हीं तत्त्वें लक्षांत ठेवतील, तर थोड्यांच वर्षांत त्यांचीं पुष्कळ दुःखे व संकटें कमी होऊन ते मानसिक, नैतिक व शारीरिक सुखाचाही उपभोग घेतील.

ह्या जननक्रियेंत फेरबदल करण्याचा जे कोणी अभ्यास करतील, त्यांना अतोनात ताकद प्राप्त होईल; त्यांच्यामध्येंही विलक्षण अवसान उत्पन्न होईल; त्यांचा विलक्षण प्रभाव प्रगट होण्यास कारण होईल. विकाराची अशी पालट केली ह्मणजे त्याला अनेक शाखा फुटतात आणि त्यांच्यापासून फार फायदा होतो. प्राणाचें एक मोठें प्रभावशाली स्वरूप निसर्गानें कामवासनेमध्यें एकत्र करून ठेवलेलें असतें. त्याचा पाहिजे तेव्हां उपयोग करतां येतो. प्राणशक्तीचा प्रचंड सांठा एका अगदीं सूक्ष्म स्थळीं केलेला असतो. जनावरामध्यें उत्पत्तिक्रियेचा धर्म, ही एक अत्यंत प्रचंड संग्रहित केलेली शक्ति असते. ती शक्ति हवी तेव्हां काढून घेऊन तिचा उपयोग करतां येतो. त्याचप्रमाणें ती प्रजोत्पत्तीच्या सामान्य कार्याकडेही खर्च करतां येते किंवा विषयेच्छेकडेही खर्च करितां येते.

ही इच्छाशक्ति वळवून घेण्याचा योग्याचा व्यायाम अगदीं सोपा आहे. ती एक तालबद्ध प्राणायामाचीच जोडी असून ती सहज करतां येण्यासारखी आहे. त्याचा केव्हांही अभ्यास करतां येईल, तरी ज्या वेळीं एखादी इच्छा अत्यंत प्रबळ झाली असेल, त्या वेळीं त्याचा उपयोग करण्याबद्दल आमची आग्रहाची शिफारस आहे. ह्या वेळीं पुनरुत्पत्तीची इच्छा सहज जनन-

कार्याकडे वळवितां येईल, हें आह्मी दुसऱ्या कलमांत दाखवूं. स्त्रिया किंवा पुरुष मानसिक क्रियोत्पादककर्म करीत असोत किंवा शारीरिक क्रियोत्पादक-कर्म करीत असोत, त्यांची ती क्रियोत्पादक इच्छा खालीं दिलेल्या व्यायामाच्या द्वारें बाहेर पाठवितात. अर्थात् वाचकांच्या ही गोष्ट लक्षांत येईल कीं, हा कांहीं प्रत्यक्ष पुनर्जनक रस नव्हे, कीं जो काढून कामीं लावावा असा. तर हें एक प्राणमय वायूरूपतत्त्व आहे. ह्याच्या योगानें दुसरें जागृत होतें. जननक्रियेचा जणों काय हा एक आत्माच होय.

पुनरुज्जीवनाचा व्यायाम.

इच्छेवर आपलें मन कायम करा आणि त्यांतून क्षुल्लक इच्छा व कल्पना अगदीं काढून टाका. तसले विचार मनांत आले तरी धैर्य सोडूं नका. तर आपल्या मनाला आणि शरीराला बळकटी आणण्यासाठीं जें काय तुह्मी करणार, त्याच शक्तीचें तें द्योतक आहे असें समजा. खालीं पडा, किंवा ताठ बसा आणि भानुचक्रापासून जननेच्छा काढून घेण्याची कल्पना मनांत कायम करा. कारण, प्राणजनक सर्व शक्तींचा सांठा भानुचक्रामध्येंच सांठविलेला असून तेथूनच त्याचा व्यय होत असतो. नंतर ठेक्यावर श्वासोच्छ्वास करा. मनाची भावना अशी असूं द्या कीं, प्रत्येक श्वासाबरोबर पुनरुत्पत्तीची इच्छा आपण आंत ओढीत आहोंत. प्रत्येक श्वासाबरोबर इच्छाशक्तीला हुकूम करा कीं ‘ तिला जननेंद्रियधर्मापासून ओढून घेऊन ती भानुचक्रापर्यंत. ’ ठेका जर नीट चालला असेल तर मनोभावही बरोबर वठेल व त्यातून ती निघून वर जात आहे, असा तुह्माला भास होऊं लागेल. हाच मनःशक्तीचा जोर तुह्माला वाढवावयाचा असेल तर तो भानुचक्रापर्यंत न नेतां मस्तकापर्यंत न्यावा. त्याकरितां मनांत मेंदूची भावना धरावी. त्याला मेंदूमध्यें जाण्यालाच मनोमय आज्ञा द्यावी. ह्या शेवटच्या व्यायामांत त्या शक्तीचा जेवढा भाग मेंदूंत न्यावयाला मनाला सांगितला असेल, तेवढाच तो मेंदूंत जातो व बाकीची शक्ति भानुचक्रांतच सांठून राहते. हा बदललेला व्यायाम करतांना मस्तक नेहमीं थोडेंसें हळूच पुढें करून थोडें वाकवावें लागतें.

प्रकरण एकतिसावें

मनोधर्म

मूळ मन, स्थूल देहावरील त्याची सत्ता आणि मूळ मनावर इच्छा-शक्तीचा परिणाम, ह्यासंबंधानें योगशास्त्राच्या विवेचनाशीं ज्यांचा विशेष परिचय असेल, त्यांना ही गोष्ट सहजीं कळण्यासारखी आहे कीं, मनुष्याचे मनोधर्म यांचा परिणाम स्त्रियांवर किंवा पुरुषांवरही अतिशय होतो. तेजस्विता, आनंदीपणा, प्रसन्नता इत्यादि मनोधर्म त्या त्या स्वरूपानें जडदेहामध्यें नेहमीं प्रगट होत असतात. त्याचप्रमाणें मनाची दुःखदस्थिति ह्मणजे उदासीनपणा, थकवा, भीति, तिरस्कार, मत्सर, राग हेही सारे मनोविकार शरीरावर आपला अंमल गाजवितात व शरीरप्रकृतींत बिघडाबिघड करून सोडतात किंवा रोगही उत्पन्न करतात.

ही गोष्ट तर सर्वांच्याच अनुभवांतील आहे कीं, एखादी आनंदाची बातमी कानावर आली किंवा सभोंवार सारी मौजच मौज असली, तर आपल्या मनाला समाधान वाटतें व हुरूप चढतो. त्याचप्रमाणें अमंगल वार्ता व सभोंवार अनर्थकारक देखावा दृष्टीस पडला तर आपलें धैर्य खचतें व मनाला उदासीनपणा येतो. आवडत्या पक्वान्नांचें भरलेलें ताट पाहिलें ह्मणजे तोंडाला पाणी सुटतें आणि कीड पडलेलें लोणचें पाहिलें कीं मळमळ सुटते.

आमचे मनोधर्म हें आमच्या मूळ मनोधर्माचें आरशांत पडलेलें प्रतिबिंबच आहे आणि मनस्तत्त्व ज्या अर्थी प्रत्यक्ष जड शरीरावर अमंल चालवितें, त्या अर्थी हेंही अगदीं ओघानेंच सिद्ध आहे कीं, शारीरिक कार्यांमध्येंच मानसिक स्थितीचें स्वरूपकार्य प्रगट होतें.

दुर्विचार हे सभोंवार पसरून आळीपाळीनें शरीराच्या भागाभागाची बिघडाबिघड करतात. त्यांची यथायोग्य जोपासना होऊं देत नाहींत. चंचल विचारानेंही सुख नाहींसें होतें आणि त्यामुळेंही शरीर यथायोग्य पौष्टिकता धारण करीत नाहीं. रक्तही निःसत्त्व होतें. शिवाय प्रसन्नता, सद्विचार इत्यादिकांनीं पचनशक्ति वाढते. समाधान वृद्धिंगत होतें; रुधिराभिसरणाला मदत होते, इतकेंच नव्हे, तर तें एक शरीराला उत्तम पौष्टिक खाद्य होतें.

पुष्कळ लोकांचा असा समज आहे कीं, मनोविकारांचा परिणाम शरीरावर होतो, ही कल्पना केवळ भोळ्या लोकांची असून वेडसर लोक असतात तेच त्यांत तल्लीन होऊन जातात; पण जे कोणी शास्त्रशोधकांनीं शोध लावलेले दाखले पाहतील, त्यांची खात्री होईल कीं, ही कल्पना भोळसरपणाची नसून ती सत्याच्या पायावर उभारलेली आहे. त्याविषयीं नानाप्रकारचे प्रयोग करून पाहिलेले आहेत. त्यांत पुष्कळवेळां मनाच्या सुखदुःखाचा परिणाम शरीरावर फार त्वरित होतो असाच अनुभव आलेला आहे इतकेंच नव्हे, चिंतेमुळें मनुष्य आजारी होतो आणि सुखामुळें केवळ दुसऱ्याच्या आत्मसूचनेचा परिणाम होऊन मनुष्य दुःखमुक्त होतो. मनुष्य क्रोधाला वश झाला कीं, त्याच्या तोंडांतील लाळेचें विष होतें. आई क्रोधानें संतप्त होईल, किंवा भीतीनें घाबरून जाईल तर आईच्या स्तनांतील दूधही मुलांस विष होतें. मनुष्य अतिशय भेदरला किंवा नीतीभ्रष्ट झाला तर, अन्नरससुद्धां वहावा तसा वहात नाहीं. अशाप्रकारचीं हजारों उदाहरणें देतां येतील.

मनस्तापानें मनुष्याला रोग उत्पन्न होतात. ह्यामध्यें आपल्याला कांहीं अंदेशा वाटतो काय? वाटत असेल, तर पाश्चिमात्य देशांतील कांहीं थोड्या नामांकित गृहस्थांच्या साक्षी ऐकाव्यात.

सर साम्युअल बेकर ' ब्रिटिश ऍंड फारेन मेडिको चिरुरगिकल् रेव्ह्यू ' नामक ग्रंथांत ह्मणतातः—

" आफ्रिकेंत कितीएक प्रांत असे आहेत कीं, तेथें दुःखाचा किंवा रागाचा कडेलोट झाल्यास हटकून ताप भरावयाचाच. "

सर बी. डब्ल्यू. रिचार्डसन हे आपल्या " डिसकोर्सेस " नामक पुस्तकांत ह्मणतातः—

" मधुमेहाला मूळ कारण अकस्मात् भयंकर धक्का बसणें हेंच असतें; कारण उदासीनता उत्पन्न होण्याला मूळ कारण मनस्ताप असतो. "

सर जार्ज पागेट आपल्या " लेक्चर्स " मध्यें ह्मणतातः—

" पुष्कळ रोगांमध्यें मला आढळून आलें आहे कीं, व्रणाचें मूळ कारण मनाची दुःसह चिंता हेंच असतें. "

मर्चिसन ह्मणतातः—

" मला मोठें आश्चर्य वाटतें कीं, वारंवार पाहतों तों यकृतांत झालेल्या क्षताचें कारण चिंता किंवा असह्य दुःख हेंच असल्याचें आढळतें. "

डॉ० स्नो ' थिल्यान्सेट ' मध्यें ह्मणतातः—

" व्रणाचे पुष्कळ रोगी विशेषेंकरून छातीवरचा व्रण व मूत्राशयांतील व्रण हा बहुतेक मनाच्या चिंतेनें उत्पन्न झालेला आढळतो. "

डॉक्टर वुइकस ह्यांनीं मानसिक दुःखापासून कामीण होत असल्याचें सांगितलें आहे. डॉक्टर चर्टन ह्यांनीं ' ब्रिटिश मेडिकल जर्नल ' मध्यें सांगितलें आहे कीं, एकाला कामिणीचा रोग मनाच्या चिंतेपासून उद्भवला होता. डॉक्टर मेकंझीम ह्मणतात, " पुष्कळ मुनबहिरे रोगी मनाला धक्का बसूनच झाले आहेत. "

हंटर ह्मणतातः—"अंजीनिया पेक्टोरीस हा रोग संतापानें उद्भवतो व वाढतो."

रिचर्डसन ह्मणतातः—" त्वचेवर पुरळ उठला ह्मणजे मागाहून मनोविकाराचेही डाग डाग पडतात. ह्या सर्व रोगांमध्यें काळपुळी, फेंपरें, उन्मादवायु हे रोग मनश्चिंतेपासून उद्भवतात. मानसिक विकारानें शारीरिक रोग उत्पन्न होणें ही किती लोकोत्तर गोष्ट आहे ! त्याचा अभ्यास करणें जरूर आहे. "

इमर गेट्स ह्मणतातः—" माझ्या प्रयोगांच्या अनुभवावरून असें सिद्ध होतें कीं, व्यसन, दुराचार व मनोद्वेग इत्यादि हलक्या विचारांपासून शरीरांत अपायकारक रस खेळूं लागतात. त्यांपैकीं कितीएक रस निखालस विषारी असतात. त्याचप्रमाणें सदाचार व मनस्वास्थ्य ह्यांपासून रसायनिक असा पौष्टिक रस तयार होऊन तो रक्ताला व रक्तजीवांशांना जीवनरस देण्यास मदत करतो. "

डॉक्टर हॉक टुके, ' मानसिक रोग ' वगैरे ज्यांनीं मोठमोठे ग्रंथ लिहिले आहेत, त्यापूर्वीं त्यांनीं ' मानसोपचार ' ह्मणून एक ग्रंथ लिहिला आहे, तो वाचून पाश्चिमात्य लोकांना मोठा चमत्कार वाटला. त्यांत त्यांनीं हजारों रोग्यांचीं उदाहरणें दिलीं आहेत. ते रोग भयानेंच उत्पन्न झालेले असून

त्यांत वेड, भ्रम, अर्धांगवायु, कामीण, अकालीं केश पिकणें, टक्कल पडणें, दांत पडणें, परमा इत्यादि अंतर्भूत होतात.

समाजामध्यें जेव्हां सांथीचा रोग पसरतो, तेव्हां ही गोष्ट हटकून प्रत्ययास येते कीं, त्यांत भीतीनें मरणारांची संख्या अधिक आणि ह्याशिवाय इतर पुष्कळ लोक अगदीं थोड्याशा विकारानेंही मृत्युमुखीं पडतात. हें तर सहज समजेल कीं, आपण जेव्हां ह्या गोष्टीचा विचार करतों, तेव्हां असें दिसून येतें कीं, सांसर्गिक रोग, ज्या मनुष्याच्या प्राणतत्त्वांत बिघडाबिघड झालेली असते, त्याला ते लौकर पछाडतात आणि दुसरी गोष्ट भीति आणि उद्वेग हेच प्राणाची बिघडाबिघड करतात.

ह्या विषयावर उत्तमोत्तम अनेक ग्रंथ लिहिलेले आहेत; तेव्हां त्या शिळ्या विषयावरच अधिक वेळ खर्च करण्यास आह्मांस सवड नाहीं. "विचार हे नेहमीं कृतीमध्यें प्रगट होतात." हा जो सिद्धांत आह्मी वारंवार सांगतों आणि मनांत असलेले विकार शरीरावर दृश्यमान होत असल्याचेंहि प्रतिपादन करतों; त्याअर्थीं हें प्रकरण संपविण्याच्या पूर्वीं आमच्या वाचकांच्या मनावर त्यांतील थोडेसें सत्य घालणें अवश्य आहे.

योगशास्त्राचा अभ्यास करणाराच्या अंगीं शांति, धैर्य, ताकद आणि निर्धास्तपणा हे गुण उतरतात आणि ते अर्थातच शरीरावर प्रत्यक्षरूपानें दृश्यमान होतात. अशा मनुष्याला मानसिक शांति व निर्भयपणा हा आपोआपच येत असतो. ते गुण मिळविण्यासाठीं त्यांना कांहीं निराळी खटपट करावी लागत नाहीं; परंतु इतरांना हे गुण जोंपर्यंत प्राप्त होत नाहींत, तोंपर्यंत ते जर खालच्या मंत्राचा जप करतील तर त्यांच्या अंगीं ते गुण सहज येतील.

'तेजस्वी, आनंदी आणि सुखी' ह्या शब्दांचा त्यांना आह्मी जप करावयास सांगतों आणि त्या शब्दांचा वारंवार मनांत विचार करीत असावा. हे शब्द कृतींमध्यें आणण्याची खटपट करा, ह्मणजे तुह्मांला मानसिक व ऐहिक असे दोन्हीही फायदे होतील आणि आत्म्याचें सत्य व उच्च स्वरूप ग्रहण करण्याइतकें तुमचें मन तयार होईल.

प्रकरण बत्तिसावें.

आत्म्याचें श्रेष्ठत्त्व.

योगशास्त्राच्या उंच उंच शाखा सोडून देऊन व त्याचें निराळेंच पुस्तक काढण्याचें ठरवून फक्त जड शरीराच्या जोपासनेच्याच विषयावर सदरहू पुस्तक लिहिण्याचा निश्चय केला होता खरा; पण योगशास्त्रांतील प्रधानतत्त्वें ह्या विषयाच्या लहान शाखांस इतकीं निकट संबंधाचीं आहेत कीं, योगानें एखादें अगदीं क्षुल्लक कार्य केलें तरीसुद्धां तीं पुष्कळ अंशानें त्यांत येतातच. तेव्हां अजिबात फांटा देऊन आमच्या वाचकांस त्यांच्यापासून अलिप्त ठेवणें हें कांहीं बरें नाहीं. ह्यास्तव हीं ह्यांतच समाविष्ट होणारीं प्रधानतत्त्वें चार शब्दांत तरी सांगितल्यावांचून राहवत नाहीं.

'योगशास्त्र' हें आमच्या वाचकांना माहीत आहे, ह्यांत तर शंका नाहीं. तें मनुष्याला खालच्या स्थितीपासून हळूहळू वाढवीत वाढवीत आणि त्याला दृश्य स्वरूपाला आणीत आणीत उच्च प्रतीच्या स्वरूपाला पोंचवितें. त्याच्या अंतःकरणांत तर त्याच्याहीपेक्षां उच्च स्वरूप जें आत्मतत्त्व त्याचें स्वरूप ठसवितें. आत्मा हा प्रत्येक मनुष्यांत आहेच; पण तो वारंवार आकुंचितपणानें हलक्या प्रकृतीनें—वरच्या पटलानें इतका मलीन व अंधुक होऊन जातो कीं, तो ओळखतां येण्याचीसुद्धां मारामार. नीच योनीतूनसुद्धां तो उन्नतीला जाण्याचा उद्योग करीतच असतो. अशा प्रकारच्या उन्नत जीवाचें जड स्वरूप खनिज वनस्पति, श्वापदें आणि मनुष्य अशा प्राण्यांचीं शरीरें ह्मणजे उच्च तत्त्वांच्या प्रगतीचीं यंत्रेंच होत; पण हा जड शरीराचा उपयोगसुद्धां क्षणभंगुरच असतो. शरीर हें स्वतः तरी काय? अंगावर वस्त्र धारण करावयाचें, थोडासा उपभोग घ्यावयाचा व मागून तें फेंकून द्यावयाचें अशापैकींच. तरीसुद्धां तें यंत्र मिळवावें व जपून ठेवावें, अशी त्याची फार इच्छा असते. हें शरीर जितकें चांगलें चांगलें देतां येईल, तितकी तितकी तजवीज करतें आणि तो तेथें जीवमान राहण्याला जेवढें सामर्थ्य पाहिजे, तेवढेंही देतो. ह्या ठिकाणीं कांहीं कारणानें—तें कारण जरी सांगतां येत नाहीं तरी—आत्म्याला अपुरतीं शरीरेंसुद्धां पुरविलीं जातात आणि उच्च तत्त्वें अस-

तात तीं, यथायोग्य रीतीनें तेथें राहण्याविषयीं मनःपूर्वक झटत असतात व त्याचें होईल तितकें चांगलें करतात.

ही जी आत्मसंरक्षणाची जन्माच्याही पूर्वीपासून बुद्धि असते ती, आत्म्याचेंच एक स्वरूप आहे. तें मूळ मनाच्या अगदीं प्रारंभींच्या तत्त्वाच्या द्वारें अनेक पायऱ्यापायऱ्यांनीं काम करीत करीत अखेरीस तें मानसिक तत्त्वाच्या अत्युच्च स्वरूपाला पोंचतें. आपल्या जड देहाला बळकटी आणण्यासाठीं व जीवनचरित्र चालण्यासाठीं ज्या विचारशक्तीचा उपयोग करतों, त्यांत ती बुद्धीच्या रूपानेंही प्रगट होते; परंतु ! अरेरे ! ती बुद्धि मात्र आपलें कर्तव्य बरोबर बजावीत नाहीं; कारण त्याची तिला जाणीव झाली न झाली तोंच ती मूळ मनाच्या कर्तव्यांत ढवळाढवळ करूं लागते. ती दुसरीवर आपला पगडा बसविते आणि नाना प्रकारच्या कृत्रिम संवयी शरिरावर बलात्कारानें लावून ठेवते आणि होईल तितकें निसर्गापासून दूर दूर नेत असल्याचें दृष्टोत्पत्तीस येतें. एखादा मुलगा आईबापांच्या कचाटींतून मुक्त होऊन जसा मग अगदीं जेथें आईबापांच्या उपदेशाची कटकट चुकेल, तीं जेथें नजरेसही पडणार नाहींत, अशा लांबीच्या पल्ल्यावर जातो आणि तेथें आतां आपण जाचांतून सूटलों—स्वतंत्र झालों असें त्यास वाटतें; पण त्या मुलाला पुढें मात्र ती चुकी कळून येते आणि मग तो पुनः त्यांच्याच मार्गानें जाऊं लागतो. तशीच गोष्ट ह्या उपजतबुद्धीची आहे.

मनुष्याला अगदीं आरंभापासून तों आजपर्यंत असें वाटत आहे कीं, आपल्यामध्यें असें कांहीं तरी एक आहे कीं, त्याला हें आपलें शरीर फार प्रिय आहे आणि त्याला हें आत्मसंरक्षणाचें काम आपल्याहून अधिक समजतें; कारण उपजतबुद्धि वनस्पतीच्या, पशुपक्ष्यांच्या किंवा स्वतःच्या शरीराच्या द्वारें जें काम करते त्यापेक्षां अधिक काम कांहीं मनुष्य आपल्या बुद्धीनेंसुद्धां करूं शकणार नाहीं आणि तो तर ह्या मानसिक तत्त्वाला आपला अगदीं जीव कीं प्राण समजतो आणि तो आपलीं कर्तव्यें विसरून त्यालाच पाहिजे तसें करूं देतो. आजकाल मनुष्यांनीं आपणाला योग्य ह्मणून रहाणी ही स्विकारली आहे, तरी ती ह्या उत्क्रांतिकाळांतही फिरेल व

पुनः मूळ पदावर येईल. मग ती आज येवो कीं उद्यां येवो. सर्व आयुष्य नैसर्गिक पद्धतीनें वागून घालविणें महा कठीण कर्म आहे. ह्याकरितां पूर्वीची कांहीं ना कांहीं तरी कृत्रिम वागणूक ही प्रचारांत आलीच पाहिजे. कांहीं झालें, तरी आत्मसंरक्षणाची जी नैसर्गिक बुद्धि आहे ती व अधिक काल वांचण्याची जी दृढतर इच्छा आहे ती फार मोठी आहे आणि तीच मध्यें येणाऱ्या अडचणी विचाराविचारानेंच दूर करण्याची तजवीज करून सुधारक ह्मणविणारे लोक ज्या वेडेपणाच्या व मलमलत्या संवयी लावून घेतात, त्यांपेक्षां आपलें काम कोणाच्याही अदमासाच्या पुष्कळ बाहेर इतकें उत्तम करते.

तथापि ही एक गोष्ट विसरतां कामा नये कीं, मनुष्य जसजसा उन्नतीला चढतो व आपली अध्यात्मिक वृत्ति अधिक स्पष्ट प्रगट करतो, तेव्हांच त्याला उपजतबुद्धीची—आह्मी तर तिला अंतर्ज्ञान ह्मणतों—अधिकाधिक ओळख पटून तीच त्याला पुन्हां परत निसर्गावर आणते. ह्या जाणिवेचा प्रभाव आज-मितीलासुद्धां आपल्या डोळ्यासमोर आहे. गेल्या थोड्या वर्षांमध्यें जी चैन व ज्या नाहीं नाहीं त्या कृत्रिम संवयी आपल्या लोकांत दृष्टीस पडत होत्या त्या आतां हळूहळू कमी होऊन लोक निसर्गाकडे वळूं लागले आहेत व त्यांची रहाणी साधी होत चालली आहे. आपल्या सभोंवार पाळा पाड-व णारे सुधारक लोक ह्यांची राहणी, त्यांच्या संवयी, त्यांचे चोचले हें पाहून प्रथम प्रथम तर हांसूंच येत असे. तिच्यांतून आमची सुटका न होईल, तर तिच्या भारानें ती सुधारणा व तिच्याबरोबर आह्मीही सारे रसातळास जाऊं!

ज्या स्त्रीपुरुषांमध्यें अध्यात्मिक तेज प्रगट झालें असेल, ते ह्या कृत्रिम रहाणीला व चालीरीतीला अगदीं कंटाळून जातील आणि ते मोठ्या आनं-दानें व दृढनिश्चयानें फिरून नैसर्गिक रहाणीनें राहूं लागतील, व अगदीं साधेपणानें वागतील. तरुण वयामध्यें ज्या कृत्रिम संवयींनीं व व्यसनांनीं लोक बद्ध होतात, त्यांतून आपण केव्हां एकदां सुटूं असें त्यांस होऊन जाईल आणि त्या सुटल्या ह्मणजे त्यांना हायसें वाटून ते ह्मणतील कीं; "बरें झालें बुवा. फार दिवसांनीं एकदां घर गांठलें!" आणि तेथें बुद्धि स्थिर होऊन केलेले सर्व अपराध डोळ्यांना दिसूं लागतील; तेव्हां

"जाऊं द्या " असें ह्मणून ती निसर्गाकडे परत येईल व आपलें काम अगदीं चोख बजावीत राहील आणि मूळ मनाला, स्वयंस्फूर्तीला तिचें काम खुशाल करूं देईल, त्याच्यांत यत्किंचित्‌ही अडथळा करणार नाहीं.

साऱ्या हटयोगशास्त्राची रचना, ह्याच निसर्गाकडे परत येण्याच्या पाया-वर केलेली आहे. त्याचा दृढतर विश्वास आहे कीं, मूळ मनामध्यें जें कांहीं भरलेलें असतें, तेंच त्याला पुष्ट करील व आरोग्यस्थितींत ठेवील आणि जे ह्या निसर्गाच्याच अनुषंगानें वागून "जाऊं द्या" ह्या मंत्राचा जप करतील आणि जे ह्या कृत्रिम युगामध्यें होईल तितके निसर्गास धरून वागतील, तेच सुखास पात्र होतील. ह्या लहानशा पुस्तकांत मनुष्यानें भलभलत्या संवयी व कृत्रिम चाली सोडून देऊन निसर्गाच्या रहाटीकडे वळावें ह्मणूनच निसर्गाचे मार्ग कोणते आणि पद्धति कोणत्या त्या दाखवून देत आहों. आह्मी कांहीं एखादा नवाच पंथ दाखवून दिला अशांतला भाग नाहीं, तर आपला जुना राजमार्ग सोडून आपण जे आडमार्गाला लागलों आहोंत ते आपल्या पहिल्या मळलेल्या मार्गाकडे वळा असेंच ओरडून सांगत आहों.

हीही गोष्ट आमच्या ध्यानांत नाहीं असें नाहीं कीं, पाश्चिमात्य स्त्री-पुरुषांना असें करतांना अतिशय जड गेल्यावांचून राहणार नाहीं; कारण, ऐषआरामाची लागलेली चट सोडून साधेपणानें वागणें फार कठीण काम आहे. त्यांच्या सभोंवार साऱ्या कृत्रिमतेचा पाळा पडून त्यांना ह्या किंवा त्या मार्गानें आपल्याकडे ओढीत असतो. तरीसुद्धां प्रत्येकानें मनावर घेतलें तर तो आपल्याकरितां व इतरांकरितां प्रत्यहीं कांहीं ना कांहींतरी ह्या युक्तीनें करूं शकेल आणि प्रत्येक मनुष्य एकामागून एक ह्या कृत्रिम संवयी कशा सोडून देतो ह्याबद्दल आश्चर्य वाटेल.

ह्या आमच्या उपसंहाराच्या प्रकरणांत आपल्या मनावर अशी गोष्ट ठस-वून द्यावयाची आहे कीं, आत्म्याकडून जशी ऐहिक जीवनक्रमाची उन्नति करून घेतां येते, त्याप्रमाणेंच मानसिक शक्तींतही वृद्धि करून घेतां येते. कोणालाही प्रत्येक दिवसाच्या आयुःक्रमांत सन्मार्ग कोणता तो दाखवावा ह्मणून किंवा आपल्या आयुःक्रमांत जे जे घोटाळ्याचे ह्मणून प्रश्न उद्भवतील

त्यांतून पार पडण्यासाठीं आपल्या आत्म्यास शरण जातां येईल व त्यावर श्रद्धा ठेवतां येईल. प्रत्येक मनुष्य जर आत्म्यावर विश्वास ठेवील, तर त्याच्या जुन्या संवयी आपोआप गळून पडल्याचें त्याला आढळून येईल. त्याची भलतीच अभिरुचि मुळींच दिसणार नाहीं; साध्या राहणींतच त्याला आनंद व सुख वाटूं लागेल आणि तो जन्म त्याला निराळाच भासूं लागेल.

कोणीही आपल्या ऐहिक जीवनक्रमापासून आत्मविश्वास कधींही ढळूं देऊं नये; कारण प्रत्येक वस्तु आत्म्यानेंच व्यापलेली आहे आणि तीच दृश्यामध्यें प्रगट होते. (किंबहुना त्याच्या द्वारें.) त्याचप्रमाणें अत्युच्च मानसिकस्थितींतसुद्धां कोणालाही आत्म्याबरोबर खातां येईल, आत्म्याबरोबर पितां येईल व आत्म्याशीं विचारही करतां येईल. ‘ हें अध्यात्मिक आहे आणि हें अध्यात्मिक नाहीं ’ असें ह्मणावयाला जागाच उरत नाहीं; कारण ज्ञानदृष्टीनें पाहिलें, तर सारें अध्यात्मिकच आहे.

आतां सरतेशेवटीं कोणाला जर अशी इच्छा असेल कीं, आपली जीवनयात्रा ह्मणजे आत्म्याचें परिपूर्ण यंत्र--किंवा प्रतिबिंबच व्हावें--तर त्यानें आपल्या नैसर्गिक भागांतील जो अध्यात्मिक भाग आहे, त्याच्यावर सर्वथैव श्रद्धा व विश्वास ठेवून चालावें. त्यानें हें पक्कें ध्यानांत ठेवावें कीं, आपल्यामध्यें जी आत्मजोत आहे ती त्या परमात्मप्रकाशाचीच लागलेली आहे; आत्मसागरांतील तो एक बिंदु आहे; तो आत्मसूर्याचा एक किरण आहे. त्यानें समजावें कीं, आपण शाश्वत स्वरूपीं आहोंत; नेहमींसारखें वाढतों, उन्नतीला पोंचतों व प्रगट होतों. तो नेहमीं प्रधान हेतूकडे चाललेला असतो. त्याचा खराखुरा निसर्ग ह्मणजे हल्लींच्या स्थितींत असलेला मनुष्य, अपूर्ण--मानसिक दृष्टीनें ग्रहण करण्यास असमर्थ. वर वर जाण्याची हौस मोठी. जें स्वतःच अनंत नामांनीं व रूपांनीं व्यक्तदशेस येतें, त्या जीवन-निधींतीलच आपण सारे एक अंश आहोंत. आपण सारे त्याचाच एक तुकडा. त्याच्या स्वरूपाची अंधुक अंधुक कल्पना जरी आह्मांला करतां आली, तरीसुद्धां आमच्या जीवनाचा व प्राणाचा प्रभाव एवढा प्रचंड आमच्यावर वाहूं लागेल कीं, आमचीं शरीरें आपोआप उत्तम चालूं लागतील;

कीं, तें परिपूर्ण रूपानें व्यक्त होईल. आपण प्रत्येक परिपूर्ण शरीराची कल्पना मनांत आणूंया व असें वागण्यासाठीं प्रयत्न करूंया कीं, आपल्याला त्याच्या दृश्य आकारांत वाढतां येईल आणि हें आपल्याला साध्य आहे.

जड शरीरावर सत्ता करणारे नियम आहेत. ते सांगण्याचा आह्मी प्रयत्न केला आहे. त्यांची आज्ञा तुह्माला जितकी पाळवेल तितकी पाळा. प्राणाचा आणि सामर्थ्याचा प्रवाह वाहणें योग्य आहे तितका वाहूंद्या. त्याच्या आड जितकें थोडें येववेल तितकें थोडें या. प्रिय वाचकहो! पुनः परत निसर्गाकडे चला. हा जीवनाचा लोंढा आमच्यावर सपाटून वाहूंद्या, ह्मणजे आपलें सर्वांचें कोटकल्याण होईल. सर्व कांहीं आपल्या मनासारखें व्हावें ही इच्छा टाकून द्या. 'तर आह्मासाठीं जें कांहीं होणार असेल तें होऊं द्या' असें ह्मणा. ह्याला फक्त अढळ श्रद्धा आणि अविश्रांत उद्योग हींच पाहिजेत. तेवढीं द्यावींत आणि मग काय होतें तें पहावें.

॥ ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥



धनंजय प्रिंटिंग प्रेस

खानापूर-बेळगांव.